《双手头后前掷实心球》教案

孟津区麻屯镇第一初级中学

王欢欢

 **《双手头后前掷实心球》教学设计**

 **麻屯镇第一初级中学 王欢欢**

**一、**指导思想**:**

本课以“健康第一”为指导思想，在新课程标准下技术动作教学的新理念。指导学生学习原地双手头上前掷实心球的技术动作，培养学生协调配合的能力。矫正学生双手头上前掷实心球的出手角度、速度、 蹬地与上下肢协调用力的错误动作。同时，本课也非常重视学生在体育运动中的创新、自主学习和团队合作等能力的培养。二、教材分析**:** 本节课教材为双手头上前掷实心球。通过练习投掷实心球，发展力量、速度、协调等身体素质。原地双手向前掷实心球也是中考体育的选项之一。三、学情分析: 本课参与对象是七年级的学生，他们具有一定的辨别思维和动手能力，注意力指向性较强，并对新生事物感到好奇，认知和技能有一定的提高，学习新知识速度快模仿能力强，具备一定的探索知识自主创新的能力。本课通过游戏、练习、比赛等多个环节，调动学生积极性，增强学生对上好体育课和乐于参加各种技能学习的信心。

1. 教学目标与重难点

运动参与目标：利用各种教学手段，使学生能够主动热情，快乐的参与体育与健康课的学习，从而培养学生对体育的兴趣，为终身体育打下良好的基础。

技能目标：使学生通过合练能够独立运用合理的出手角度和速度完成投掷，发展学生上肢力量，提高协调性。

情感目标：激发学生学习的积极性和创造性，培养同学们的团结协作精神及奋发向上的品质。

体能目标：发展学生的体能，提高他们的身体素质。

教学重点：上下肢与躯干协调用力

教学难点：出手的角度和速度

《双手头后前掷实心球》体育与健康**教案**

|  |  |
| --- | --- |
| 教学内容 | **双手从头后向前掷实心球** |
| 教学目标 | 1. 运动能力：基本掌握正面双手头上掷实心球的自下而上的发力顺序，并提高投掷能力。
2. 健康行为：发展学生速度、力量、灵敏等基本身体素质；增强体质，促进身体健康。
3. 体育品德：通过学生间的协作配合，建立和谐的人际关系，培养团队合作精神和集体观念。
 |
| 教学重点 | 初步掌握前置实心球发力顺序 | 教学难点 | 出手的角度和速度 |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 开始部分 | 2分钟 | **课堂常规**1.体育委员集合整队，清点人数2.师生问好3.宣布本节课任务及安全要求4.检查着装5.安排见习生 | 1.教师指定地点集合2.检查学生着装3.提出本节课任务和要求4.安排见习生5.提醒课堂纪律和安全要求 | 1.到指定地点集合2.体委整队清点人数3.师生问好4.明确学习任务5.见习生出列6.遵守纪律 | 组织队形🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉**要求：快静齐 |  |
| 准备部分 | 6分钟 | **一、热身活动**1.热身跑：成一路纵队绕垫子行进，并在过程中加入自由泳模仿，仰泳模仿，蛙泳模仿。2.热身操1.头部运动 2.肩部运动3.腰部运动 4.跳跃运动5.手腕脚踝运动6.压腿7.提踵 | 1.教师讲解热身跑的要求。2.带领学生进行热身跑练习。3.口令指挥学生变换动作。1.教师讲解示范动作要求并带领学生一起练习2.教师喊口令3.教师提示学生动作练习规格和要求 | 1.认真听讲，热身跑的要求。2.跟随教师进行热身跑练习。3.注意听清口令，变换动作。1.认真观看动作示范并明确动作要求进行练习2.跟着老师一起喊口令3.按教师提醒的动作要求进行练习 | 组织队形🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉**要求：1.散开和集合动作要快2.注意力要集中 |  |
| 基本部分 | 4分钟 | **二、辅助练习**1.传递实心球（比赛的形式）①站在自己的垫子前面，依次向后传递。②跪在自己的垫子前面，依次向后传递。 | 1. 小组合作的形式进行
2. 体会传递过程中打背弓的感觉
3. 通过两个辅助动作的练习为技术动作做准备
 | 1.积极参与练习，并在练习的过程中积极思考。2.练习过程中一切行动，听老师的统一指挥。3.在练习中注意用力的部位。 | 组织队形🚹 |  |
| 过程 | 时间 | 教学内容 | 教师活动 | 学生活动 | 组织及要求 | 次数 |
| 基本部分 | 12分钟5分钟5分钟 | 2.投掷实心球①坐在垫子上向前投掷。②跪在垫子上向前投掷。③站着向前投掷。组长带领同学讨论身体乏力顺序，如何才能投的更远**【学练】双手头上掷实心球动作**方法：双手持球于头上后方，双脚前后开立，屈膝身体后仰，由后腿用力蹬地，收腹迅速向前快速挥动手臂，最后屈腕把球抛出，出手后身体制动维持平衡。口诀：双手握住实心球，两脚开立分前后，屈膝后仰球过头，蹬地收腹快挥臂。**【解决问题】**练习后找同学示范，并评价，找到问题并提出相应的解决方法。方法：一二组、三四组结合，根据老师要求完成练习，要求实心球过横线后再落地。前一组练习时，后面同学认真观察，交换练习后互相讨论评价优缺点。**【体能】体能课课练**1. 仰卧蹬自行车15秒\*3组
2. 仰卧举腿10个\*3组
 | 1.提出带着问题进行，强调一切行动听指挥。2.讲解示范了解技术动作要领，并提问动作的用力方式以及区别。3.哨声指挥学生练习。保证安全。1.通过辅助练习，让学生总结投掷的发力顺序。2.讲解示范完整技术动作。3.引导获得更大力量以及正确的出手角度（42度左右）4.统一口令强调安全注意事项。1.讲解方法以及注意事项。2.注意发力顺序，全身协调用力3.出手角度问题的解决4.安全教育。1.激励学生增加兴趣。2.强调全力以赴。 | 4.在练习中注意手臂尽量远伸，背部尽量“满弓”。5.注意安全。1.以听讲和观察基础上进行模仿练习。2.积极参与练习体会技术要领。3.学生之间相互合作，相互帮助，共同提高。4.注意一切行动听指挥，安全第一。1. 认真练习，积极观察展示同学动作分析优缺点。
2. 认真观察，积极讨论，发现问题，通过练习进一步掌握技术动作。
3. 注意安全。

1.认真练习。2.按照老师要求。 | 组织队形🚹组织队形🚹🚹 🚹 🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹 🚹🚹🚹🚹 🚹🚹 🚹 🚹组织队形🚹要求：全力以赴 |  |
| 结束部分 | 4分钟 | 1.放松2.师生互相总结3.布置课后练习作业4.回收器材5.师生再见 | 1.教师带领学生放松2.引导学生互相总结3.布置课后练习4.组织学生回收器材5.下课 | 1.认真放松练习2.跟随总结3.记住课后练习4.积极认真回收器材5.向老师再见 | 🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹**🛉** |  |
| 预计负荷 | 平均心率：140±5次/分钟 群体密度：≥75% 个体密度：≥50%时间 | 场地器材 | 空场地一块、实心球若干、垫子、口哨 |