双手正面投掷实心球

水平四

****

单位：洛阳市洛龙区龙门第二实验学校

姓名： 李嘉恒

联系电话：13700815400

**双手正面投掷实心球**

**授课人： 李嘉恒**

**一、指导思想：**

本课以《体育与健康课程标准》为依据，充分体现了“健康第一”的教学指导思想，结合“四有”课堂理念，在体育课堂中有体能发展，有技能学习，有竞赛活动，有运动兴趣，指导学生学习双手正面掷实心球的技术动作，培养学生协调配合的能力同时，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：**

本节课教材为双手正面投掷实心球，双手正面投掷实心球是一个传统教材，这一项目也是反映学生身体素质、运动能力的重要指标。通过练习投掷实心球，能发展力量、速度、协调等身体素质。在教学中让学生掌握正确的技术动作是关键，这些必须与发展身体力量素质结合起来，采用一些简单且易操作的上、下肢以及躯干练习来达到发展学生力量和投掷力量的目的。而且原地双手向前投掷实心球也是中考体育的选考之一。

**三、学情分析：**

一般特点分析：初中七年级学生处于青春期的起始阶段，在认知能力上属于快速发展期。心理上表现出好动、好表现的特点，应采取形象生动的的学习方式激发学生的兴趣，生理上正处于发展的高峰期，身体运动系统的发育的速度要快于身体素质的发展。生理发育的特点以及身体素质的差异和思想方面的不同导致男女学生对体育课参与度和兴趣产生落差，本节课的练习，要加大女同学对体育课的参与度和兴趣。

**四、教学方法和手段：**

在教学过程中使用小组合作的方式进行学习，结合讲解，示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，结合体育四有课堂，做到有体能、有技能、有竞赛、有兴趣。激发了学生学习兴趣循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力发挥学生的主体作用，以促进学生努力达到学习目标，学生学习主要采用：尝试学习法、比赛学习法、小组合作学习法。首先让学生在尝试练习中发现自身动作的问题。而后在练习中，通过学生间相互对比、交流、评价和小组探讨悟出动作要领，理解含义。最后通过、个人展示和挑战比赛相结合，解决所发现的问题，促进学生积极主动参与学习，提高学习的自主性。

**五、教学重、难点：**

教学重点：身体的“反弓”姿势及自下而上的用力顺序

教学难点：上下肢用力协调。

**六、本课特色：**

1、运用垫子让学生通过坐立、跪立、左右、前后开立来自己体会发力变化，以此来掌握自下而上的用力顺序。

2、利用垫子摆成正方形的场地进行投掷，既很好的解决了男女生的个体差异又避免安全事故的发生。誠滲驶锻

**七、教学过程：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教授  班级 | 七年级  水平四 | 学生  人数 | 40人 | | | 场地器材 | 1. 田径场 2. 实心球40个   3、垫子40个  4、标志线若干条 | | |
| 教材  内容 | 双手正面投掷实心球 | 教学  重点 | 身体的“反弓”姿势及自下而上的用力顺序及出手角度 | | | 教学  难点 | 上下肢的协调用力 | | |
| 教学  目标 | 1、认知目标：让学生了解双手正面掷实心球的技术动作，着重体会掷实心球的出手动作和全身协调的重要性。  2、技能目标：使85%学生能正确的运用双手向前掷实心球的技术动作，着重是身体的反弓姿势和自 下而上的用力顺序。  3、情感目标：通过合作学习方式，提高学生学习兴趣，体验运动的快乐，创新的趣味，感受成功的喜悦。 | | | | | | | | |
| 教学  程序 | 学习内容 | 教师活动 | | | 学生活动 | | 组织与要求 | 时间 | 次数 |
| 准备部分  5分钟 | 课堂常规：  1．体育委员整队，报告人数  2．师生问好  3．检查服装装、安排见习生  4．宣布本课内容 、任务，强调安全问题  5.慢跑热身  6.热身操、专项拉伸 | 1．师生问好，导入课题师宣布本节课的内容  2教师带领学生进行慢跑。  3、教师带领做热身操，活动关节。 | | | 1.体育委员集合整队  2.学生跟随音乐进行慢跑  3．热身操，拉伸 | | ★★★★★★  ★★★★★★ ★★★★★★  ★★★★★★  小学体育教案：《小篮球运球》  学生一队一队的跑  要求：学生在轻松、自然、愉快情境中慢跑。 | 1  3  2 |  |
| 掌握技能  20分钟 | 一：游戏导入：  1、游戏：垫上 传接球（四种姿势：坐立、跪立、左右开立、前后开立）  2、坐立、跪立、左右开立、前后开立等四种姿势向前掷实心球练习  教师讲解  3、原地双手向前掷实心球  动作方法：  面对投掷方向，两脚前后开立，两手持球于头的后上方，上体稍后仰，身体中心落在后面  的脚上，两膝微屈，然后两腿用力蹬地、收腹和甩臂，将球从头后向前上方掷出。  重点：出手角度  教学难点：蹬地与上肢协调用力，形成有效的合力。  4.拓展比赛  投远游戏：分组比赛比哪组过关的同学多。（注意出手角度，全身协调用力）  要求：投过对面标志线为过关 | 1、导入：同学们喜欢做游戏么？  教师讲解并示范游戏规则及要求  坐立、跪立、左右开立、前后开立等四种姿势双手头上依次向后传球游戏，先完成的小组举手示意  2、通过刚才的游戏大家在练习中大家做出了反弓姿势，下面练习 中就用刚刚的四种姿势进行向前掷实心球练习  体会两个问题：1、哪种姿势最好发力？  2、这种姿势的发力部位有哪些？  安全提醒：所有的投球、捡球必须听口令！  3、教师讲解原地双手向前掷实心球的技术要领（教师示范）  3、练习阶段（教师讲解、评价）  4、①、教师带领，体会徒手动作。  ②、学生利用垫子进行练习。（向外投）  注意出手角度，下肢有力蹬地，全身协调用力。  ③、投远练习  a、四组学生两两相对，站在垫子后向对应的同伴进行投远练习 | | 1、学生按老师的要求进行坐立、跪立、左右开立、前后开立向后依次传球  要求：双手从头上向后传球  学生按照老师的要求进行前掷实心球练习  2、积极回答老师的问题  3、学生按照老师的要求进行徒手动作练习  4、进行投掷练习  5、分组进行实心球投远练习，必须听从组长口令指挥，统一捡球时间。 | | | 组织：    程正方形布局，每一边各一组，每组10人。 | 2  2  3  4  4 | 1  2  2  3  3 |
|  |  | | 1.认真听讲，积极动脑。  2.遵守规则。  3.体验正确的快速跑动作。  4.小组合作。 | | | 要求： | 1  1 4  2  2 |  |
| 设计意图 | 根据学生的个体差异，从简到易下手，重点辅导一般学生，鼓励他们建立自信心。在练习活动中培养学生：“自主学习”“合作学习”“探究学习”的能力充分挖掘学生的运动潜力，通过教师评价学生间互相评，促进学生改进动作。让每个学生在游戏中过程中体验成功，激发学生对立定跳远的学习乐趣。同时将游戏贯穿于教学中有效保持学生学习的兴趣培养学生与同伴团结协作的优良品质 | | | | | | | | |
| 拓展  素质能力5  分钟 | 一、课课练  1单脚跳接力  2半蹲跳20\*2 | 1．教师讲解方法与规则。  2．学生示范。  3．学生分组进行练习。  4．小结练习情况。 | | 1．认真听教师讲解。  2．注意同学示范。  3．各小组成员配合练习。 | | | 队列组织；面对面两组禁行接力 | 1  1  3 | 1  1  2 |
| 设计意图 | 课课练环节主要针对这节课实心球的上肢力量及腰腹力量，从而增强下肢力量的练习，达到身体素质均衡协调发展。 | | | | | | | | |
| 恢  复身心  4分钟 | 1．身心放松。  2．整队小结本课。  3．布置课后作业。  4．师生再见。  5. 收还器材。 | 1．教师带领学生  进行放松  2．整队小结本课。  3．布置课后作业。  4．宣布下课  5．回收器材。 | | 1．学生自由站位，随教师做动作。  2．学生谈谈本课的收获。  3．师生再见  4．协助教师回收器材。 | | | ★★★★★★ ★★★★★★  ★★★★★★  ★★★★★★  小学体育教案：《小篮球运球》 | 1  2  1 | 1 |
| 设计意图 | 让学生在舒缓的音乐中放松身心，回忆小结本节课的重难点，对于学生助人为乐的优良品质给予表扬肯定。最后让学生谈一谈本课的收获布置课后作业充分利用课外时间将技能达到熟能生巧的程度。 | | | | | | | | |