**小学五年级（水平三）《上步投掷垒球》第一课时教学设计**

 **一、指导思想**

本节课依据“以人为本、健康第一”的指导思想，根据五年级田径教材，针对五年级学生的实际情况与兴趣爱好，在教学中充分发挥学生的主体作用，让学生在学练过程中掌握体育知识、运动技能和锻炼方法，发展学生体能，努力增强学生的健康意识，培养学生的创造能力与合作能力。结合小学生的心理、生理特点，在教学中充分培养体育品格和运动能力的体育学科关键能力。

 **二、教材分析**

上步投掷垒球是水平三田径单元的重要内容，通过投掷练习可以发展学生上肢肩带、腰腹等肌肉群力量，提高学生的空间感与身体协调能力。但是上步投掷垒球的技术动作具有一定的难度，教师要通过一系列挑战练习激发学生的运动兴趣，带领学生在实践中掌握技能。整节课的科学设计不但能巩固学生技能掌握的能力，而且帮助学生增强的观察能力与问题解决能力，体验体育活动带给他们的快乐，促进学生身心健康成长。

 **三、学情分析**

五年级的学生正处于身心发展的初级阶段，身体处于青春发育期，各项素质、神经系统发展较快，他们勇于挑战。由于平时投掷练习不多，故运动技术较薄弱，在技术的掌握上缺乏持久性、连续性和稳定性，但是他们具有活泼好动和想象力丰富的特点，他们渴望通过学习掌握上步投掷垒球的技术动作，将垒球投得更远，这为教学的顺利进行提供了良好的技术支撑与兴趣动力。技能学习都存在一定的枯燥性，在教学中设置各种游戏、各种挑战，激发学生的学习兴趣。

**四、本课亮点**

1、紧扣上步与投掷的衔接、蹬地转体、挥臂等关键环节，设计和应用了上一步投掷“空气球”、上三步投掷“空气球”等简单、高效的学练方法，配合挑战游戏的加入，帮助学生更快地学习、体验和掌握技术技能。

2、在有效预设的基础上，给予学生自主活动的时间和空间；把学生在本堂课中的学习进步和学习状态的评价放在首位，保护孩子们的练习积极性，鼓励学生以自己最大的运动能力进行运动。尊重学生主体，培养学生观察动作——自主练习——再观察——再练习的自我纠错、自我完善的学科关键能力。

3、选用了“空气球”作为投掷器材，“空气球”的大小与垒球无限接近，保持了触感的一致性。受到空气阻力的影响，学生投掷“空气球”的飞行距离较短，避免了投掷区域过大，捡球时间过长。

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **单位** | 常州市龙城小学 | **姓名** | 贺妍颖 | **上课班级** | 五年级 | **人数** | 40人 |
| 内容 | 水平三 上步投掷垒球 |
| 教学目标 | 1、通过运用观察、思考、比较和尝试，了解上步投掷垒球的动作要领，能区分原地投掷垒球与上步投掷垒球。2、通过反复练习，大部分学生初步掌握上步投掷垒球的技术动作，努力做到上步与投掷动作衔接流畅。3、学生能积极、有序地参与各种练习，在练习中体验投掷的乐趣。培养善于思考、勇于挑战的精神。开拓学生自主学习与观察协作的学科关键能力。 |
| 重点难点 | 重点：上步、蹬地转体、挥臂的投掷动作难点：上步投掷动作协调连贯 |
| 阶段 | 内容设计 | 教师指导策略 | 学生学练活动 | 次数 | 时间 | 强度 |
| **开****始****部****分**2分钟 | 1. **课堂常规**
 | 老师讲解投掷课的安全警示1、提前到场做场地检查和器材准备2、师生问好，宣布课的内容、要求3、检查学生是否做好各项上课准备 | 学生认真听讲，树立安全意识1、体育委员整队，清点人数，并向老师汇报  ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀      ▲2、注意集中、精神饱满3、明确本课的内容、目标和要求 | 1 | 2 | 小 |
| **个性施导措施：课前交流时留意学生的倾听习惯与合作品质，将那些“好动、不守纪”的特殊学生，教师心中有数。****设计意图：课堂常规的检查，提升学生的精、气、神，帮助学生迅速进入上课状态。投掷课的安全警示让学生明确安全第一。** |
| **准****备****部****分****快****乐****热****身** | **二、热身游戏****1、“剪刀、石头、布”** **2、运动姿势大挑战** | 1. 教师讲解游戏规则，并示范游戏方法

规则：两人面对面间隔一定距离，进行“剪刀、石头、布”。胜者原地不动，负者完成折返跑后继续游戏。2、教师示范，引导学生学习各种运动姿势（1）蛙泳（2）仰泳（3）羽毛球（4）自由泳（5）射箭（6）举重（7）铁饼（8）标枪 | 1、学生根据游戏规则，按要求游戏ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ▲ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀2、仔细观察教师示范动作，学生明确运动特点与基本姿势，跟随老师一起模仿动作ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ▲ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀ | 11 | 35 | 大中上 |
| **个性施导措施：在热身游戏与热身操中，教师有目的地观察学生，重点留意注意力不集中，跑步不整齐的学生，在后续学习中，便于教师重点关注这些“特殊学生”，尤其在安全方面；游戏中关注后进生，通过眼神、语言等方式给予其鼓励。****设计意图：****1、“剪刀、石头、布”将折返跑与游戏有机结合，让学生在游戏中认识场地，并进行热身。两人一组的游戏，也能认清伙伴，建立友谊，为后续练习做好铺垫。** **2、“运动姿势大挑战”通过教师示范与提示，学生辨别各项运动，普及体育知识，了解各项运动的基本动作。使腿部、肩部、腰部得到充分的拉伸，防止运动损伤。** |
| **基****本****部****分** | **三、上步投掷垒球学练****1、原地投掷垒球（徒手）** | 1、教师原地投掷垒球动作要领2、组织学生徒手练习原地投掷垒球 | 1、学生认真观察动作2、集体徒手练习原地投掷垒球 | 2 | 2 | 小 |
| **个性施导措施：教师采用集体练习与集体评价的模式，引导学生建立集体概念，能够在集体中有担当、有责任，维护好集体形象。****设计意图：学生复习原地投掷垒球动作，做出蹬地转体、挥臂动作，强化投掷垒球的技术动作。为后续上步投掷垒球的学习做好铺垫。** |
| **探****索****合****作** | **2、上一步投掷垒球** | 3、教师讲解，总结要领：面对投掷方向，右脚在前，左脚在后，右手把球举在肩的前上方。然后右臂向前、向下、向后划弧的同时左脚向前迈出一步，当左脚即将着地时，立刻按原地投掷的技术，将垒球投出4、教师示范上一步投掷垒球动作5、教师讲解两人练习、捡球方式方法6、教师引导学生总结、共同提升 | 3、学生认真听讲，观察动作，记住要领ΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩΩ助跑区投掷线4、学生两人一组，互相交流、互相探讨后，尝试模仿练习5、学生两人一组评价总结上一步投掷垒球完成情况6、学生两人一组再次练习上一步投掷垒球，争取进步 | 4至6次 | 5 | 中上 |
| **个性施导措施：1.正确的技能学习过程，给学生先整体和细节的感知；2.边讲解边示范边练习跟进，让学生边听边看边动，帮助学生理解动作要求； 3.对全体学生关注的同时，对个别后进行关注，个别指导与鼓励；4.排列学生错位站立，有助于学生能看清教师示范与练习。****设计意图：学生通过观察示范，先做模仿尝试练习。在两人一组的学习中，培养学生互相观察、互相评价的能力。在教师的指引下，能够自主探究、自主学练，实现共同进步。** |
| **探****索****合****作** | **3、上三步投掷垒球** | 7、教师示范上三步投掷垒球动作。带领学生认清助跑区与投掷线8、教师组织学生练习上三步投掷垒球，培养学生自主学习能力9、教师点评，邀请学生展示所学，个人展示与集体展示相结合 | 7、学生认真观察，记住动作。明确助跑区范围和投掷线的位置8、自主学练时，评价同伴表现，共同提高9、勇于展示自我，在展示中不断完善自我 | 5至7次 | 7 | 大 |
| **个性施导措施：1.边讲解边示范边练习跟进，让学生边听边看边动，帮助学生理解动作要求；2.对全体学生关注的同时，对个别后进生关注，个别指导与鼓励；3.讲解面向全体，示范多方位，评价具体化、准确化。****设计意图：在学生掌握上一步投掷垒球的基础上，提升技能难度，让学生接受新的挑战，激发他们将“空气球”扔更远的欲望。尊重学生主体，培养学生观察动作——自主练习——再观察——再练习的自我纠错、自我完善的学科关键能力。** |
| **游****戏****激****趣** | **4、游戏：人人都是成功者** | 10、教师讲解游戏规则并邀请学生试玩规则：学生每人一个标志垫，统一终点，不规定起点。学生根据自身水平，调整起点位置，尽自己最大的努力完成挑战，成功投到成功区域。11、教师组织学生两人一组进行游戏，强调规则意识与安全意识 | 10、学生明确游戏规则，认真观看学生示范成功ΩΩΩΩΩΩΩΩΩ▲ ♀♀♀♀♀♀♀♀♀♀成功11、学生两人一组，自主进行挑战游戏 | 1 | 6 | 大 |
| **个性施导措施：尊重学生的投掷能力差异，给与学生同一个目标，但是可以根据实际情况选择起点，投到指定区域即为成功，给与每一位学生成功的体验。****设计意图：能力较弱的学生可以先将标志垫放置成功区域附近，鼓励学生以自己最大的运动能力进行运动。不断尝试，挑战自我，超越自我。**  |
| **游****戏****激****趣** | **5、游戏“我们一起投更远”** | 12、教师讲解游戏规则，并邀请学生试玩规则：学生四人一组，两两结合，从起点出发。第一人的投掷落点为第二人的投掷起点。两人远度相加，比一比，哪个小组投得远。一轮游戏结束后可更换搭档，变化组合，继续下一轮游戏13、教师组织学生在规定区域内自主游戏，提示安全第一 | 12、学生认真听讲、明确游戏方法Ω ♀ Ω ♀Ω ♀Ω ♀13、学生四人一组，自主进行挑战游戏，互相评价，积极纠错，各自改进和完善、巩固技术，提高上步投掷垒球的能力 | 1 | 6 | 大 |
| **个性施导措施：通过不断的变换组合模式，实现集体与分散的活动合作，让学生主动和同伴合作，在游戏中相互纠错，相互学习，巩固技能，实现共同提高。****设计意图：升华学习内容，不仅让学生在游戏中体验活动的乐趣，满足学生的“学以致用”的心理需求，还培养了学生遵守游戏规则的意识。** |
| **结****束****部****分** | **五、放松小结**1、集体放松练习2、课堂小结讲评1. 布置家庭作业
2. 组织归还器材
 | 1、师带领学生进行简单的放松舞蹈2、师总结评价，表扬鼓励3、布置家庭作业：与父母同玩、共练4、归还器材，师生道别 | 1、学生在师指导下，集体放松肌肉、放松身心。 ΩΩΩΩΩΩΩΩ ΩΩΩΩΩΩΩΩ ♀♀♀♀♀♀♀♀ ♀♀♀♀♀♀♀♀      ▲2、认真回顾学习内容和要领，自我评价、反思。 3、帮助回收器材 | 1 | 3 | 小 |
| **个性施导措施：评价时，注意对三类学生进行评价与要求。布置学生体育家庭作业，教会父母投掷技术，有利于家校合作，共同关心和提升学生的体质。****设计意图：在音乐的伴奏下，教师带领学生手拉手进行踢腿舞，在轻松的环境中有效缓解疲劳。回顾本课学习和学习效果，再次剖析技术动作难点，可使其本课学习内容得到再次巩固和强化。安排的课后作业既是对课堂学习内容的补充，更是发展亲情友情的好项目好途径。** |
| 教 学资 源 | 足球场1片、“空气球”20个 、标志垫20个 |
| 运动负荷 | 练习密度：预计35% 平均心率：预计125次/分 |
| 安全措施 | 1、学生着装正确。2、热身积极充分。3、有序捡球，不拥挤。4、练习中提醒学生按照指定路线。5、游戏时注意规则和要求，提高安全意识、避免相互相撞。6、课前检查场地，排除杂物，并对学生进行安全教育，投掷划分区域,。 |
| 课后反思 | 学生学习兴趣浓厚，积极配合教师练习，勇于挑战，课堂气氛活跃，教学效果良好。尊重学生的主体地位，把课堂学习的主动权还给学生，学生的合作学习能力得到大幅度提升。通过游戏的串联，大部分学生掌握了上步投掷垒球的技术动作。个别学困生的小组，合作配合度不高，教师需要进一步加强引导，让每一位学生受益。 |

**70**

**90**

**110**

**120**

**140**

**160**

**20**

**25**

**30**

**35**

**40**

**5**

**10**

**15**

（时间）

（心率）

平均心率：预计125次/分

练习密度：预计35%

**全 课 运 动 负 荷 曲 线 预 测**