**双手头上前掷实心球教案**

**教师： 班级： 人数： 课时：1 上课时间：45分钟**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **课的内容** | 双手头上前掷实心球肩部及蹬地练习 | | | | | | | | |
| **课的目标** | 1. 认知目标：通过本次课的学习，让所有学生了解双手头上前掷实心球的运动过程和发力方法。 2. 技能目标：通过练习使班上90%学生掌握双手头上前掷实心球蹬地动作和肩部发力技巧。 3. 情感目标：通过本次课，让同学明白中考体育的重要性，以此为契机加强体育锻炼，塑造健康身   体。 | | | | | | | | |
| **教学重点** | 往后迎球挺髋，身体后仰，手肘外展，双手成菱形，肩部后拉 | | | | **教学难点** | 双脚前后站立，有力腿在后，投掷时有力腿瞬间蹬地，双脚在空中交叉。 | | | |
| **课的部分及时间** | **课的内容** | | **教师活动** | | | **学生活动** | | **练习时间** | **练习次数** |
| 开  始  部  分  8分钟 | 1. 课堂常规 2. 准备活动 3. 绕篮球场慢跑3圈。 4. 行进间拉伸 5. 肩部拉伸，双手上举 6. 弓步前进，髋关节左右拧转 7. 弓步下压，手臂上举手拉 | | 1. （1）集合队伍，清点人数。   （2）师生问好，宣布课的内容，安排见习生。  （3）强调安全注意事项，预防受伤  组织形式：  ★  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○  ○ ○ ○ ○ ○ ○   1. 教师组织好队形，并强调跑步时的注意事项，观察学生的跑步情况，给予指导。 2. 将队伍分成五组，成五列纵队站好，每个动作练习前，亲自示范，强调要领；每次每组一个人出发进行拉伸，后一个人与前一名同学距离控制在3米左右   组织形式： | | | 1、（1）按教师要求迅速有序的站好队伍；  （2）师生问好，认真听教师讲解课的内容。  （3）排队要求快、静、齐。   1. 学生按要求排好队进行慢跑热身，动作舒展，不擅自脱离队伍。   2、服从教师分组，认真观看老师示范并牢记动作要领；每次拉伸时动作到位并注意控制练习时的前后间距 | | 2分钟  3分钟  3分钟 |  |
| **课的部分及时间** | **课的内容** | | **教师活动** | | | **学生活动** | | **练习时间** | **练习次数** |
| 基  本  部  分  32分钟 | 1. 双手头上前掷实心球理论知识学习   分为四个步骤：1、握球和持球；2、预备；3、预摆姿势；  4、最后用力  二、肩部练习  1、双手肩部拉伸   1. 双手鞭打练习   三、蹬地练习 | | 一、   1. 示范双手头上前掷实心球完整动作。 2. 分解练习同时讲解每个动作的动作要领发力技巧。   动作要领：两脚前后开立，前脚掌离起掷线约20－30厘米，前后脚距离约一脚掌，左右脚间距离半脚掌，后脚脚跟稍微离地，两手持球自然，身体肌肉放松，重心落在两脚中间偏前，眼睛看前下方。身体后仰展髋预摆，重心压在后脚。两手握球用力积极从后上方向前上方前摆，此时的动作特点是蹬腿、送髋、腰腹急震用力，两臂用力前摆并向前拨指和腕。  二、  1、  （1）教师组织学生站好，请一位同学上来示范，并让其他他同学两人一组找好搭档。  （2）教师与该名学生示范拉伸动作，并强调拉伸方法及注意事项。  （3）教师观看练习并指导纠正错误。  2、   1. 教师示范动作并讲解动作要领。 2. 组织学生进行练习，两人一组，进行动作指导。   三  1、  （1）教师示范并强调动作要领，坐分解动作和连贯动作示范。 | | | 1. 仔细听讲，牢记动作要领，认真观看动作示范，注意动作细节。   学生站位：    二、  1、   1. 学生仔细观看示范，并找好搭档。 2. 学生两人一组，其中一人单膝跪下并双手上举，肩部放松，另一人站在其身后，一手顶住其两肩胛骨中间，另一手握住其手腕组建将整个手往后慢慢拉伸。   2、   1. 与搭档一起两人一组，用拉力带进行双手鞭打练习，完成后交换练习。   三  1、  （1）认真观看动作示范，牢记动作要领  （2）按要求认真练习， | | 3分钟  5分钟  7分钟  8分钟 |  |
| **课的部分及时间** | **课的内容** | | **教师活动** | | | **学生活动** | | **练习时间** | **练习次数** |
| 基  本  部  分  32分钟 | 四、双手头上前掷实心球练习（篮球代替） | | 1. 组织学生进行学习，采用分解教学法，强调每个动作要领，并纠正错误。 2. 用完整教学法进行教学，强调脚的蹬地，连贯发力。   四、   1. 将学生分成四组并分两边站好。 2. 示范动作并强调要领和注意事项。   组织形式： | | | 做到动作舒展，态度积极。遇到问题及时请教老师。  四、   1. 学生按要求站好，仔细观看动作示范。 2. 练习时仔细回忆练习动作，再进行投掷，注意安全。 | | 4分钟 |  |
| 结  束  部    分  5分钟 | 1. 放松拉伸 2. 肩部拉伸 3. 腿步拉伸 4. 课堂小结   三、下课 | | 一、   1. 教师组织学生进行拉伸练习，并在队伍前列示范。 2. 总结本次课情况，鼓励学生进行练习。   三、宣布下课，组织学生整理归还器材 | | | 一、   1. 学生跟着教师指引和提示进行拉伸放松，动作舒展。 2. 认真听讲，并自我反思。   三、整理器材归还，下课 | | 3分钟  2分钟 |  |
| 场地器材 | 拉力带18条、4号篮球18个 | | | | | | | | |
| 预计平均心率 | |  | | 课堂练习密度 | | |  | | |