**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 |  |