**洛阳初中八年级体育校级公开课**

授课教师：秦凌云 班级：八2班 日期：2018.05.18

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **教学内容:多种多样的投掷练习** | | |
| 教  学  目  标 | 认    知 | 通过多种形式的投掷练习，了解健身性投掷练习的锻炼价值。 |
| 能    力 | 通过练习掌握投掷动作自下而上的用力顺序。 |
| 情    感 | 培养学生主动参与练习的意识和刻苦锻炼的意志品质。 |
| 负    荷 | 各种形式的练习10~15次 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学  程序 | | 教师活动 | | | 学生活动 | | | 执行情况 | 负荷 | |  | |
| 课堂  常规  （2'） | | 1、 指定集合地点，检查着装，接受学生体委报告。  2、宣布本课内容和教学目标。 | | | 1、按指定地点集合整队，体委整队，报告人数，向教师汇报。  2、注意听讲，记住学习目标，自我分组定位。 | | | △△△△△△△△  △△△△△△△△  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ★ | 小 | |  | |
| 准  备  活  动  （5'） | | 1、组织学生进行准备活动：  内容：  由小组长带领做自编的准备操。教师：巡回指导，并提出改进意见。 | | | 1、各组在小组长的带领下进行准备活动。  要求：  练习认真，积极参与，并向大家展示自己自编的徒手操。 | | | △△△△△△△△  △△△△△△△△  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ★ | 中 | |  | |
|  | 沙  包  掷  远  、  准  练  习  23  分  钟 | | 讲  解  导  学 | 教师：  你知道生活中有哪些投掷运动的动作？  教师：  先示范几种沙包的抛掷练习方法，然后引导学生自行设计各种动作，并自行练习 | | 学生：  学生边回答教师的提问，边徒手自己比划各种投掷动作。  学生：  学生用自己设计的练习方法进行练习，并学生其他学生的练习方法。 |  | | | 3' | |  |
|  | 各  种  抛  掷  练  习 | 教师：  总结出几种抛接方法，并组织学生集体练习。  1、原地抛接沙包。  2、行进间抛接沙包。  3、转身接抛沙包。  4、提示学生注意体会抛接的力量、速度、方向、高度等因素，提高抛接动作的准确性。 | | 学生：  按教师的要求进行练习。  1、原地抛接沙包。  2、行进间抛接沙包（双人对练）  3、转身抛接。 | 双人对练组织方法 | | | 各  2  |  3  组 | | |
|  | 看  谁  掷  得  准 | 组织学生进行沙包掷准练习 | | 体会用力顺序，看谁掷得准。 |  | | | 10次 | | |
|  | 通  过  封  锁  线 | 组织学生进行沙包投掷游戏："通过封锁线"。 | | 练习时不要将沙包投向学生的头部，并注意用力适当。 |  | | | 中 | | |
|  | 沙  包  投  远 | 组织学生进行沙包投远练习：  体会自下而上的用力顺序，以肩带臂的挥臂动作和手指手腕  在末级用力时对沙包的控制。 | | 分组两组，一组练习，另一组学生捡沙包 |  | | | 中上 | | |
| 素质练习  （10'） | | 布置素质练习的内容：  1、仰卧起座。  2、 多级跳。  3、 半蹲走 | | | 学生：  听教师的口令进行各种练习，并积极练习。 | | |  | 中上 | |  | |
| 放松练习  （3） | | 组织学生进行放松练习：先示范放松形式，并讲解要求。 | | | 两人一组，按教师的要求进行练习。 | | | 在教师指定的范围内进行 | 中上 | |  | |
| 总结下课  （1） | | 小结本次课的完成情况，对不足的地方，提出下次改进意见。 | | | 对照教师讲解自我测评，并协助教师归还器材。 | | | △△△△△△△△  △△△△△△△△  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ▲▲▲▲▲▲▲▲  ★ | 大 | |  | |
| 场地  器材 | | 沙包每生一只，体操垫10张，田径场半片 | | | | | | | | |  | |