**《双手头上前抛实心球》课程课时教学计划**

**第 3 课**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 教学内容：双手头上前抛实心球 | | | | 授课时间：11 月29日 | | | | 星期：五 | | | | | |
| 学  习  目  标 | | 1. 理解双手头上前抛实心球的动作技术 2. 能熟练地完成双手头上前抛实心球动作，做到自下而上的发力，出手快速、角度合理。 3. 培养积极进取精神，倡导互相帮助，合理探求。 | | | | | | | | | | | |
| 重、难点 | | 重点：协调发力，出手速度。  难点：最后用力，出手角度。 | | | | | | | | | | | |
| 课的  部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | 学生学法与组织形式 | | | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | 次数 | | 强度 | |
| **开始部分**  **基本部分** | 一、课堂常规  二、热身活动  1、听音乐跟老师一起做热身操  一、复习双手头上前抛实心球   1. 改进练习   1、利用弹力带，一人推肩部另一人做手臂快速鞭打动作  2、利用弹力带设置高度，以小组为单位循环练习  3跪姿投球  4、两人一组使用弹力带拉背弓并体会在头顶最高处出手   1. 完整动作练习、比赛   5、素质练习  1）、两人一组抗阻力跑 | | 1．集合队伍  2．检查学生服装  3．师生问好  4．宣布本节课内容  5．安排见习生  6．安全教育   1. 组织学生有序进行 2. 四列横队，队伍整齐   一、投掷实心球教学指导   1. 教师组织学生练习 2. 语言提示动作要领：蹬腿-挺髋-顶肩-挥臂-拨指3．优生动作示范、讲解、传授口诀 3. 教师示范并组织学生练习 4. 巡回指导并纠错 5. 提示注意安全 6. 通过完整练习，体会用力的正确顺序，上下肢协调发力 7. 利用比赛了解学生掌握情况   组织学生进行体能课课练 | | 1．体育委员整队  2．整理着装  3．体委报告人数  4．师生问好  5．见习生出列  组织：队伍做到快、静、齐     1. 认真跟随老师做徒手操 2. 动作到位   🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  🚹🚹🚹🚹🚹🚹🚹  **🛉**   1. 两人一组练习，相互学习，同时投，同时捡   🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹  🚹 🚹 🚹 🚹   1. 注意听讲，仔细观察教师示范，模仿老师动作，体会动作 2. 两人一组，一人推其肩部另一人做手臂快速鞭打动作。     学生仔细观察，对比，及时纠正错误动作。    按照要求掷球、捡球      学生按照老师要求进行素质练习，学生积极思考练习方法和要求，投入练习。IMG_256 | | | | **2**  **3**  **5**  **12**  **5**  **7** | **10次**  **各15次**  **10次**  **3次** | | **小**  **小**  **中**  大  **大**  **中** | |
| 课的部分 | 教学内容 | | 教师指导策略与要求 | | | 学生学法与组织形式 | | | 运动负荷 | | | | |
| 时间 | | 次数 | | 强度 | |
| **结束部分** | 1. 集合放松 2. 总结评价   三、课后作业  四、宣布下课 | | 1、吹哨集合，带领学生进行放松拉伸练习。  2、总结并鼓励  3、布置课后作业俯卧撑20个/4组  4、师生再见，安排学生收器材。 | | | 1、集合快、静、齐，跟随老师进行放松练习、调整呼吸  2、认真听老师点评，反思自己课上表现和存在的问题  3、自觉完成课后作业。  4、师生再见，归还器材。  □□□□□□□□□□  □□□□□□□□□□  □□□□□□□□□□  □□□□□□□□□□  ▲ | | | **2** | |  | | **小** | |
| 教学资源 | 操场、实心球若干、弹力带若干 | | | | | 练习密度预计 | 70%+- | | | | | | |
| 平均心率预计 | 130—150次/分 | | | | | | |
| 课后反思 |  | | | | | | | | | | | | |

