**《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 |  |

