

双手持实心球向前投掷

课型：新授课

课时：1 课时

教学目标：

1. 知识与技能目标

通过练习，使学生知道双手头上向前掷实心球的动作要领及用力顺序，知道出手角度和出手速度与投掷远度的关系。

2. 过程与方法目标

通过教师示范、学生自学模仿、同伴之间的交流学习，养成良好的学习习惯。

3. 情感、态度与价值观目标

通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，培养学生积极参与，学会合作，学会竞争，互帮互学及社会适应能力。

教学重点：用力蹬地，送髋展胸，快速挥臂（鞭打）用力将球掷出。

教学难点：用力顺序及出手角度。

教学工具（或教学准备）：实心球、跳绳

教学过程：

1、课堂常规

2、宣布内容和要求

3、一分钟计时跳绳两组

4、准备活动：

①两人相互压肩

②两人拉手转圈

③两人背对体侧运动

④两人弓步压腿

⑤侧压腿

⑥两人相互背背

⑦活动腰部

⑧活动手腕踝关节

5、热身游戏：

(1)、游戏内容：实心球双手头上后屈传球接力。

(2)、游戏目的：发展学生协调性，增强学生腰腹部力量。

一、投掷：双手头上掷实心球

1、诱导练习：徒手做抛球练习，体会降低重心，展体出手的用力顺序。

①、原地徒手模仿

②、利用跳绳做练习

2、完整动作练习

①、持球完整练习

动作方法：双手头上掷实心球时，两脚前后开立，身体面对投掷方向，双手持球于头上后方，身体后仰（尽力成满弓），由双腿用力蹬地到髋关节及躯干屈曲，肩部迅速向前，快速挥动手臂，最后屈腕，把球掷出。

教师示范

1、教师示范徒手动作，提醒体验收腹挥臂动作；

2、教师带领学生进行练习；

3、观察学生练习并进行指导。

要求：注意力集中，明确出手速度和出手角度的关系

4、学生认真观察教师示范，体会收腹挥臂的感觉；

5、学生跟随教师一起做练习。

6、巡回指导动作，发现问题，及时纠正，体会自下而上的用力顺序；

7、哨音结合口令提示练习

目标练习：在排球场地两侧分别划出及格线、良好线和优秀线

a、教师组织学生站在及格线上进行投掷

b、组织超过及格线的学生站在良好线上进行投掷

c、组织超过优秀线的学生站在优秀线上进行投掷

8、组织学生进行放松活动

9、评价学生表现

结束课堂