

《双手持实心球向前投掷》 第一课时

《双手持实心球向前投掷》选自人教版小学体育八年级上册

师：集合，全体都有，立正，向右看齐，向前看，稍息，立正，稍息，各排从右至左报数。

（生报数）

师：大家上体育课的积极性很高，不知道是喜欢老师呢？还是喜欢老师的课呢？

生：都喜欢

师：噢，都喜欢啊。现在大家成体操队形散开，我们来做一下热身活动。

（热身）

师：那么上次课布置大家这次课每人带一架纸飞机大家都带来了吗？

生：带来了

师：太棒了，大家都带来了。接下来呢，我们像平常一样，用力将纸飞机扔出去好吗？听

口令，一二三，扔。真棒，谁扔得比较远啊？好，这位同学，你来说说你是怎么做到的？

生：……

师：手用力往后拉，加上蹬地的力量，快速的将飞机发射出去，同学们你们是不是这样的呢？

大家想不想把纸飞机扔得远远的啊？

生：愿意

师：很好，我们都愿意。那么我们就开始今天新课的学习——双手持实心球向前掷球。

下面老师给大家演示一下双手投掷实心球。

（师示范）

师：远吧？

生：远。

师：大家想不想也扔得很远的呢？

生：想

师：好，那我们一起来学习这些动作，大家跟着老师来完整做一遍徒手动作，投掷实心球时，双脚与肩同宽，双手持球后方，抬起并屈肘将球引至脑后，做动作时，双脚一前一后自然站立，后腿蹬地发力并将重心转移至前腿，身体呈反弓形结合蹬地力量腰腹发力将球掷出。

（师示范，生练习）

师：各位同学说一下，这个动作难不难？

生：……

师：哦，女孩子说难，男孩子说不难，那么我们进行分解练习，一步一步学好这个动作好吗？

生：好

师：来，我们先练习持球的手型，大家把手举高到额前，手掌应略相对，双手拇指呈一字型，手指自然弯屈，手腕稍后仰，对，很好，大家都做得很棒。接下来大家相互看一下，帮助旁边的同学纠正一下动作。

（生练习）

师：接下来，我们两人一组面对面站立，对，每组从体育委员那里领一个小排球，用刚才学习的手型来抓稳抓住小排球，嗯，不错，大家体会一下，持实心球的时候，正确的手型就是这样的，好，现在我们将小排球抛给我们的同伴。

（生练习）

师：刚才呢，我们练习了持球的手型，接下来，大家跟着老师再来练习一下完整的动作。

（师生练习）

师：对，很棒，有几位同学做得很好，找位同学给大家做示范，哪位同学愿意到前面来？好，我们的班长，很愿意为大家服务。

（生示范、练习）

师：很棒，班长做得很好，但是大家注意了，一般情况下，大家喜欢两脚并拢来做动作，这是不正确的，应该两脚一前一后站立，大家不要做错了。还有一点需要给大家提示，大家看一下老师这个时候的姿势，身体的重心落在了哪了？

生：……

师：对，在两脚之间对吧，重心的位置对于我们的投掷是很重要的，前腿稳定我们的位置，后腿呢，可以帮助我们利用蹬地的力量，所以大家要注意重心的位置的变化。好了，现在大家以原来体操队形站好，继续分组练习完整的技术动作。好定位一分钟，我看一下有哪位同学做错了。现在大家两人一组面对面站立，对，每组从体育委员那里领一个报纸球，我们按照完整的动作将球掷到队友那里，大家注意体会一下完整动作发力的感觉。

（生练习）

师：很好，大家都练的不错，接下来我们用真正的实心球来进行练习，还是两人一组，保持五米距离面对面练习，提醒大家要按照我们刚才所讲所练的动作来投掷，五分钟之后，我们大家来点评一下。

(生练习)

师：好，五分钟到了，那么大家练习的怎么样呢？好，我们小组里面的同学相互说一下你们小伙伴做得怎么样？

生：……

师：好，那么我们现在来进行一下教学比赛，看看谁练得最好，现在全班分成五个小组，每组8位同学，我们站在线后，大家听我的哨子，看每组哪个同学投的最远最好。

生：好

(生比赛练习)

师：好了，时间差不多了，大家集合，成体操队形散开，做一下放松动作！

(放松练习)

师：好，你来说一下，这次课学习了什么内容？

生：……

师：对，双手投实心球，有没有信心投得更远？

生：有

师：很好，有信心，那你来说一下。太棒了，都很有信心。那么我们这节课呢，主要学习了双手持实心球向前掷球的技术动作并做了练习，大家都做得很棒，有几位同学表现得很好，大家在练习的时候要注意老师讲过的几个要点，回去好好体会。

生：老师再见

师：同学们再见