

《跳跃和投掷》第1课时

《跳跃和投掷》选自人教版小学体育二年级下册

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：同学们好，今天呢，我们上课要进行的内容是小青蛙跳和扔小飞机，有的同学会问了，我们体育课还要学习这些东西吗？这些东西我们都会啊。同学们我们今天学的东西就是这么简单，只要今天你把这些东西掌握好了，咱们的课上内容就完成了。

师：首先呢，我们要进行的是小青蛙跳，同学们是不是都学过小青蛙找家（语文）这节课啊？同学们都见过小蝌蚪吗？我给你们形容一下：左三圈，右三圈，脖子扭扭，尾巴扭扭，我是快乐的小蝌蚪，好，现在这个排球场地就是一个池塘，你们就是那快乐的小蝌蚪，看到那些小垫子了吗？那就是池塘大大的荷叶。来，游游，扭扭，穿过这些荷叶，活动活动吧。

师：小蝌蚪慢慢的长大了，变成了小青蛙，来，大家跳跳。好了，都跳到我这来，我告诉你们的家在哪里，看见那大大的荷叶了哈，小青蛙要依次跳过每个荷叶，最后就是你们的家了。回家后你们站在圆圈上，一会青蛙妈妈就要给你们传授本领了。

师：好了，小青蛙们都到家了，没有一个掉队，现在妈妈开始提问，小青蛙怎样跳才能比别的小青蛙跳的更远，你是怎么跳的啊，出来示范一下。来，看看谁跳的远。

师：大家跳的都不错，但是，大家看看 1. 小青蛙有单脚跳的吗 2. 小青蛙有跳了一下坐在地下的吗（手不能触地） 跃起后应该展髻，身体完全伸展开、轻巧落地。

师：现在看见你们脚下圆圈外是不是还有一条线啊，那中间就是条小河，小青蛙要跳过小河，看看谁的本领强，你们之间距离是相等的，你们可以比一比谁跳的远，谁是一只厉害的小青蛙。

师：好了，下面我们接着往下进行，现在每人给你们发一张纸，用于你们叠小飞机，可以随便叠，然后就在这个场地扔，你们可以比远，比准。

师：同学们，你们看，操场上那是谁的飞机，你们说他这样做好不好，第一，是不尊重自己的劳动成果，第二，也是破坏了环境是不是，所以大家一定要养成不随手乱扔杂物的好习惯。同时，看见杂物要拣起来。

师：投掷的教学，让学生一遍讲解一边做，看谁的姿势最舒服。给学生纠正一下。

师：好，同学们现在我们来做个游戏，现在有几只鳄鱼来进攻我们的家了，我们要不要反击

啊，好现在拿起你们的武器（沙包）来进行池塘反击战吧（场外的同学向场内同学投掷，场内同学如被击中，就退到界外，场内同学如接住场外同学扔的沙包，就可以救本队一个队员，当然也可以自己多一条命。）游戏到一定时间，两组互换。

注意：场内队员不能到场外，场外一样

师：同学们刚刚打击完侵略者大鳄鱼，累不累啊，大家是不是想庆祝一下啊。

生：想

师：好的，同学们，你们跳庆祝舞好吗？哈哈，这个庆祝舞很不寻常。你应该自己安排。来吧，你可以自己或几个人一起跳舞。别太累了。

师：同学们，今天学蛙跳和投掷小型飞机和沙袋，你们学到了什么？

生：学会了跳跃和投掷技巧

师：很好，今天的课程就到这。

师：再见，同学们！

生：再见，老师！