

体会单手或双手投掷,怎样才能获得更大的远度,体现自己的投掷能力。在内容安排上,还精选了一些发展投掷能力的练习与游戏,内容丰富、形式多样、游戏性强,符合小学生的生理、心理特征,有利于激发学生参与投掷项目的学练积极性和主动性,有效地培养学生的投掷基本能力。

投掷教材偏重于发展上肢力量,教学实施中,在搭配教材时应注意选择偏重于发展下肢力量的教材,以促进学生的全面发展。



三、教学内容与教学建议

表 4-3-1 投掷教学内容安排建议

项目	教学内容
投掷	<ol style="list-style-type: none"> 1. 原地投掷沙包(或垒球)☆ 2. 上步投掷沙包(或垒球)◇ 3. 双手前掷实心球☆ 4. 发展投掷能力的练习与游戏◇

注:☆掌握 ◇基本掌握

(一) 原地投掷沙包(或垒球)、上步投掷沙包(或垒球)

【动作方法】

沙包(或垒球)的握法:用拇指、食指、中指和无名指握住沙包(或垒球),小指弯曲顶在沙包或垒球的下面,掌心不贴沙包(或垒球)。

1. 原地投掷沙包(或垒球)(以右手投掷为例)

身体侧对投掷方向,两脚左右开立,左脚在前伸直,右腿弯曲在后,右手持器材向右侧后引伸与肩平,左臂自然置于体前;身体重心落于右腿,上体略向右倾斜;然后右腿蹬地、转髋,挺胸,身体左转,重心前移,右臂经肩上屈肘向前挥臂,将器材向前上方快速投出(图4-3-1)。

2. 上步投掷沙包(或垒球)(以右手投掷为例)

正对投掷方向,两脚自然前后开立,右脚在前,右手持器材于头的右斜前上方,身体重心在两腿之间;投掷时左腿向前迈,身体向右转,同时右臂经下向后引球成原地投掷姿势后将器材快速投出(图4-3-2)。

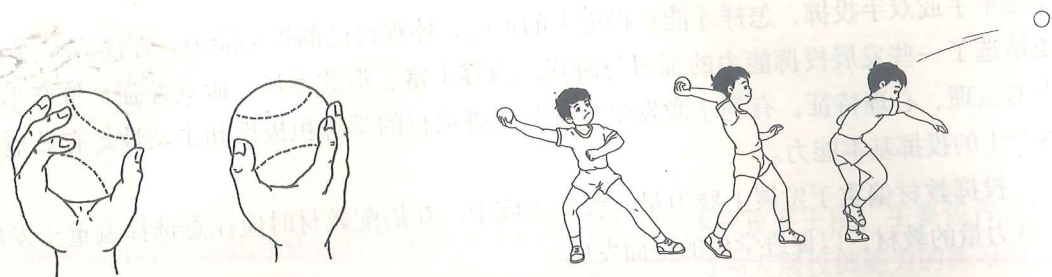


图4-3-1 原地投掷沙包或垒球

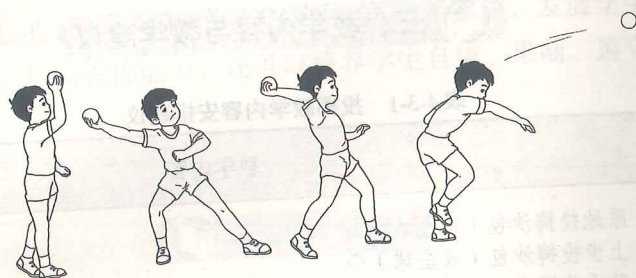


图4-3-2 上步投掷沙包或垒球

【动作要点】

原地投掷沙包或垒球：蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

上步投掷沙包或垒球：上步、引球、蹬地、转体、挥臂动作连贯，全身协调用力，经肩上掷出。

【教学重点】

蹬地、转体、肩上屈肘，快速挥臂。

【教学难点】

最后用力，动作连贯，协调用力。

【教学建议】

- 三、四年级学生投掷教材教学是在一、二年级各种持轻物投掷游戏活动的基础上，对投掷基本动作技术学习的发展和提高。教学时，应注意对学生学习掌握动作规范性的要求，为学生提高投掷能力打好基础。如强调动作姿势的正确、动作的连贯性等。
- 特别注意安全教育和加强安全措施。投掷练习前要做好充分准备活动，投掷后适当做放松活动，教学一定要在严密组织下进行，不宜采取对面

投掷的组织形式，建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯，帮助学生养成安全练习的意识和习惯，培养学生严格的组织纪律性。

- 可采用模仿练习法。徒手练习，侧对投掷方向，做蹬地、转体、送髋动作，体验用力顺序。
- 可分小组或者两人一组进行练习。持轻物进行结伴投掷练习，体会握球和挥臂的动作方法。
- 采取多种练习方式，提高挥臂速度。如原地对墙投掷沙包或垒球。
- 可采用条件练习法，通过设置一些练习条件，帮助学生体会投掷时器材出手角度对投掷远度的影响。如将垒球掷过距离投掷线5~6米处，高2~3米的横绳。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投掷臂没有充分后引	<ul style="list-style-type: none"> ○做侧向站立，先徒手再过渡到持器材的投掷臂向后引伸，体会动作感觉 ○两人一组，相互帮助
投掷物从肩侧甩出	<ul style="list-style-type: none"> ○两人一组，体验相互握投掷臂的手练习转体、翻肘动作，体会器材从肩上投出的动作 ○在投掷臂的一侧（约20厘米）立一竹竿，帮助强化器材经肩上屈肘掷出的动作

（二）双手前掷实心球

【动作方法】

面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从头后向前上方掷出（图4-3-3）。

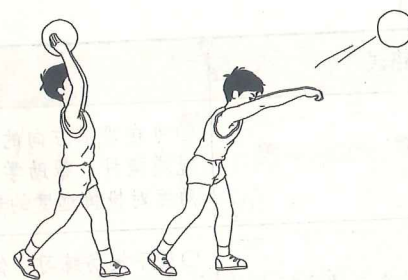


图4-3-3 双手前掷实心球