体育实践课教案

学校：琅琊路小学天润城分校 授课教师：史尧

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 单元名称 | | | 投掷与游戏 | | | 单元位置 | | 3单元 第2次课 | | | | |
| 教学内容 | | | 单手持轻物掷远 | | | 授课时间 | | 2018.11.19 | | | | |
| 教 学  目 标 | | | 1、知道单手持轻物掷远的动作要领与方法。  2、能协调的完成肩上屈肘、快速挥臂的动作。  3、积极主动地参与课堂活动，游戏时能够做到遵守规则，相互合作与帮助，形成规范意识及合作精神。 | | | | | | | | | |
| 学习重点难 点 | | | 重点：肩上屈肘、快速挥臂  难点：动作快速连贯 | | | | | 教 学  准 备 | 投掷物，标志桶 | | | |
| 程序与  时间 | | 内容 | | 教与学活动 | | | | 组织形式 | | 运动负荷 | | |
| 时间  度 | 次数 | 心  率 |
| 一、  准  备  部  分  二、  基  本  部  分  三、  结  束  部  分 | | 1、课堂常规  2、准备活动  1、游戏导入：   1. 讲解示范   3、  集中和分组练习   1. 素质练习   1、点评   1. 放松   3、下课 | | 1、整队集合  2、宣布内容和要求  1、带领学生蚊香跑  2、带领学生功夫扇  1、组织学生进行任意姿势投掷游戏，同时全面观察各个学生的投掷动作，选取是否符合课堂教学需求的两种对立典型动作的学生。   1. 请对立典型动作的两名学生同时进行展示。 2. 询问优劣和原因，引起学生思考及学习欲望。引出并讲解学习重点。 3. 示范完整的投掷动作，调动情绪。 4. 徒手分解练习：老师喊口令，学生模仿。 5. 原地手持轻物分解→完整练习：老师喊口令，学生模仿。 6. 投掷轻物集体练习：分四个小队围城正方形，听口令集体向外投掷，听指挥往返跑捡回轻物。 7. 正误对比练习：请动作优劣的两名学生同时进行投掷，询问原因，互相讨论探究。引出并着重讲解学习难点。 8. 投掷轻物分组练习：安排小组队长喊口令进行分组练习，老师巡回指导。 9. 展示学习成果：教学比赛：看谁投的远。   1、开合跳  2、深蹲  3、平板支撑  1、对本科进行总结，以激励学生为主。  2、带领学生随乐放松。  3、宣布下课。 | | | | \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | | 5~  8  分  钟  3分钟左右  20~25分钟  2  分  钟  2~3分钟 | 1  2  ~4  2  ~4  4  ~8  次  2  1  1 | 80  130  100  90  95  140  150  90 |
| 生 理 负 荷 预 计 | | | | | | |  | | | | | |
| 练 习 密 度 | | | | | 40-50 % | |
| 平 均 心 率 | | | | | 120-130 次/分 | |
| 课  后记 |  | | | | | | | | | | | |