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 | 12~42~44~8次211 | 80130100909514015090  |
| 生 理 负 荷 预 计 |  |
| 练 习 密 度 | 40-50 % |
| 平 均 心 率 | 120-130 次/分 |
| 课后记 |  |