

水平二三年级投掷与游戏单元

侧向投掷“沙包”教学设计



江阴市长寿实验小学 张琦

水平二三年级投掷与游戏单元

侧向投掷“沙包”教学设计

长寿实验小学 张琦

1. 教材分析

本课选自小学《科学的预设，艺术的生成》水平二，三年级上册第三课时《侧向投掷沙包》。本课教学对象是三年级学生，他们在二年级已经学习了正面单手持轻物掷远和各种方式的投掷轻物，已经初步体验肩上曲肘，快速挥臂的动作。而本课是本单元第三课时《侧向投掷沙包》，**教学重点为手臂上举，背后过肩、快速挥臂**，强调蹬地转体动作。由于不同姿势的原地投掷远度不同，从而**引导学生进行投的更远的原地侧向投掷练习**，在情境中设计了向上投、向下投等不同方式来让学生明白如何投的更高，更远。

本课围绕新课程标准要求每节课群体运动密度应不低于 75%，个体运动密度不低于 50% 的要求，从单人练习到双人练习，最多设计了四人练习，这样的设计都是为了提高学生们的练习密度。本课设计了 10 分钟左右主要针对下素质的体能训练。通过各种辅助练习引导至原地侧向投掷，不仅增强了学生的力量素质，发展了学生的灵活性、协调性和动作的准确性，提高了投掷能力，也树立了学生良好的团队意识。课中强调纪律意识，培养勇敢顽强、不畏艰难、责任担当的优秀品德。同时进一步提高学生的心理健康水平；养成坚持锻炼身体的好习惯，体现体育学科核心素养。

2. **教学内容：** 投掷：侧向投掷沙包

游戏：挑战自我（侧向投掷比远）

3. 学情分析

小学三年级学生感知动作的要领比较笼统，容易把相近的动作混淆起来，时间和空间感较差。学生的注意力不够稳定，不易持久，老师的讲解不宜太长，所以课堂练习都以游戏、自主练习为主，注重诱导、启发，鼓励学生。由于部分学生已掌握了一定的投掷技能基础，所以有些动作在一定程度上也基本定型，**譬如：不会蹬地、挥臂动作不协调，不能做到动作连贯与协调发力等**，所以对学习新的技术动作带来了一定的阻力。因此，在教学时必须采用多种练习方式以及游戏竞赛的方法激发学生的学习兴趣，为下一步学习上步投掷物体奠定良好的基础。

4. 学习目标

- （1）在两脚前后站立侧向投掷沙包的练习中，体验转体挥臂动作。
- （2）通过学练，掌握侧向投掷沙包的方法，提高投掷的远度。
- （3）培养积极参与、勇于挑战、团结合作的精神与创新意识。

5. 教学重点、难点

教学重点：手臂上举，背后过肩、快速挥臂

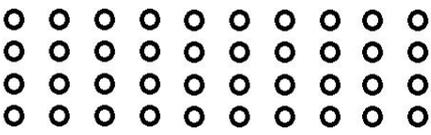
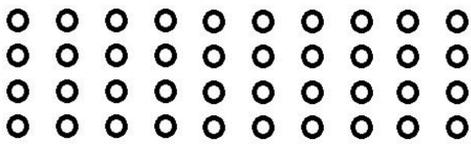
教学难点：蹬地发力、侧向转体

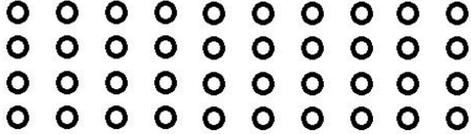
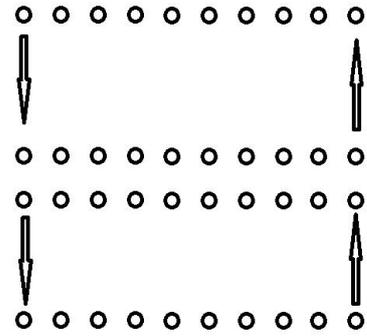
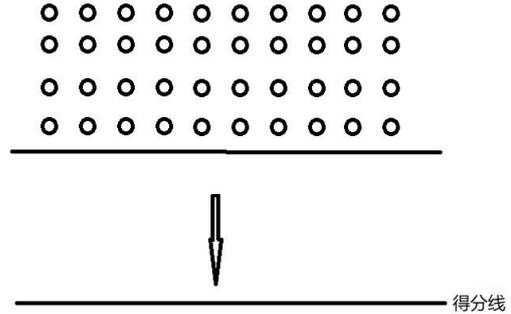
6. **教学准备：**小沙包 48 个，音响 1 台

公开课教案

年级：三年级

执教者：张琦

学习目标	(1) 在两脚前后站立侧向投掷沙包的练习中，体验转体挥臂动作。 (2) 通过学练，掌握侧向投掷沙包的方法，提高投掷的远度。 (3) 培养积极参与、勇于挑战、团结合作的精神与创新意识。				
学练内容	投掷：侧向投掷沙包 游戏：挑战自我（侧向投掷比远）				
重点	手臂上举，背后过肩、快速挥臂	难点	蹬地发力、侧向转体		
教学程序	教学内容	教师活动	时间	学生活动	练习时间
导入与热身	1.课堂常规 2.绕场慢跑并做健身操	1. 向学生问好，语言激励，教师讲解本次课教学内容。 2. 队列队形练习，带领学生进行绕场慢跑（分队游戏）。 3.音伴，健身操	4'	1. 四列横队向老师问好。 2. 跟随老师绕场慢跑。分队游戏：看谁反应快。（听口令快速占领预设场地的）。 3. 音伴跟随老师做健身操。 健身操队形：  	3'
	1. 体验：向上投掷	1. 老师语言导入：刚才健身操中出现了向上抛沙包的動作，同学们，你们觉得怎样才能投的更高，一起来尝试一下。	4'	1. 单手向上投掷练习 练习要求：上下肢的配合，体会如何才能投的更高。 X10 次 练习队形：四列横队 	3'
	2. 体验向下快速挥臂	2.情境展现：“我们进行了向上投掷，那我们来向下	4'	2. 学生积极思考，回答老师的问题。接受下一个挑战：原地向下投掷沙包 X10 次 练习要求：快速挥臂有力度。	3'

放松与调节	3.向前投掷	<p>投掷可以吗？对，一起来比一比谁的沙包砸在地上发出的声响更大。</p> <p>3.情境展现：向上，向下同学们投的非常好，那咱们来向前投掷好不好。</p>	4'	 <p>3. 学生自由发挥，向前投掷。要求：向前上方投出沙包。 X8次 练习场地安排学生拉开距离面对面互投。</p> 	3'
	4.原地侧向投掷	<p>4.语言激励：想不想投的更远的距离？原地侧向投掷要求：教师边示范，边讲解动作要领：向后引臂，蹬转挺髋，从肩上投出，迅速挥臂。</p>	4'	<p>4. 原地侧向投掷：学生积极挑战自我，超越自我，体验成功乐趣。两人一组面对面。 X8次 练习场地安排：同上。</p>	3'
	5.游戏：挑战自我（侧向投掷比远）	<p>5.教师讲解游戏规则：掷过得分线 1 次得 1 分，规定时间内得分多的组为胜。</p>	5'	<p>5.按照老师要求进行掷远游戏。要求：掷出捡回击掌后一位同学才能开始。 游戏队形：</p> 	4'
	6.体能练习	<p>6.体能练习挑战：教师讲解沙包摆放以及进行的各种练习。</p>	10'	<p>体能练习：</p> <p>(1) 跳：双脚连续跳、钟摆跳 X5 次。 (2) 素质小练习：横向小碎步练习、纵向小碎步练习 X5 次 (3) 跑：直线跑、摸线跑 X5 次。</p>	9'
	1.静力拉伸与放松	<p>1. 音伴老师带领学生做静力拉伸与放松。 (1) 肩胛伸展</p>	5'	<p>1.音伴跟随老师进行静力拉伸与放松练习。要求：心情放松，身体放松，动作轻柔。 放松队形：散点。 2.认真听取教师评价、学生自评、学生互评</p>	3'

		(2) 阔背肌伸展 (3) 坐姿向前折叠 (4) 上背部伸展 (5) 腹部拉伸 2.总结本课内容，激励学生努力学好本领，将来报效祖国。 3.师生再见，整理器材。		3.师生再见，帮助老师回收器材	
场地器材	小沙包 45 个，音响 1 台			课后小结	课中，学生在创设的每一个环节中都获得了充分地练习机会，减少了不必要的队伍调动，单个练习，两人一组到体能练习和游戏的四人一组。在增加练习密度的同时也使每一位同学的投掷能力都得到了提高的同时也展现了自己的风采，发扬团结协作，挑战自我的精神，在每一个孩子的心中种下了一颗练好本领将来建设祖国的美好种子。也为孩子们爱上体育养成良好的锻炼习惯奠定基础。
群体密度	77%	个体密度	52%		