|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **内容设计** | **技能动作规格：**投掷：两脚前后站立投掷沙包  游戏：打龙尾  **体能练习：**对墙挥臂 | | | | | **重点：**挥臂过肩，肘关节向前挥臂 | | | | |
| **难点：**动作连贯 | | | | |
| **学习目标** | **知识技能** | | | **体能发展** | | | **情意表现** | | | |
| 能做出两脚前后站立投掷沙包的动作 | | | 提高学生的投掷能力和力量素质。 | | | 体验到投掷与游戏活动时的快乐感受 | | | |
| **过程/**  **时间** | **过程内容** | **教师活动** | | | **学生活动** | | | **运动负荷** | | |
| **时间** | **次数** | **强度** |
| **准备部分**  **基本部分**  **结束部分** | 1．课堂常规  2．队列练习  立正、稍息  3．复习广播操  1.投掷：两脚前后站立投掷沙包  2.游戏：打龙尾  1．放松练习  2．总结结束 | 组织学生整队，检查人数，师生问好，教师宣布本课内容，安排见习生。  喊口令对学生进行队列队形练习  喊口令纠正学生错误动作，放音乐让学生做操，教师注意观察。  1．组织学生集体做两臂前后绕环练习，把肩关节活动开；分散做徒手投掷练习，练习由慢到快的正确挥臂动作。  2．讲解示范两脚前后站立投掷沙包的方法与动作要领，组织学生练习。提示学生注意安全，听哨音投拣沙包。  3．教师做正误两种对比示范，提示学生投掷时挥臂过肩，肘关节自然向前，不低于肩的正确方法。  1．讲解示范游戏规则与方法，安排游戏练习与比赛，游戏过程中不断提示学生遵守游戏规则。。  2．总结与评价，引导学生相互说一说自己在学习与游戏中的快乐感受。  1．组织学生进行放松练习  2．小结本课情况，宣布下课 | | | 迅速整队，认真听讲。  精神饱满，动作正确。  积极参与，动作到位。  1.在教师的带领下，集体做两臂前后绕环练习，把肩关节活动开，分散徒手模仿投掷练习，体会由慢到快的挥臂动作。  2.认真听、仔细看，教师示范两脚前后站立投掷沙包的方法与动作要领，集体练习。听哨声投拣沙包，注意安全。  3．观察比较正误两种动作演示后，再进行集体练习，体会正确的投掷方法。  1.明白游戏规则与方法，在分组游戏练习与比赛中遵守游戏规则。  2.小结时能与好朋友说一说自己在学习与游戏中的快乐感受。  1．四列横队站立，积极放松。  2．认真听讲 | | | **6**  16  14  **4** | **4×8拍**  **3**  **3**  **2**  **3**  **2**  **2**  **2** | **小**  **中**  **中**  **小** |
| **安全知识技能教育：**  在投和拣的过程中注意安全。 | | **练习密度预计** | **平均心率** | | **所需场地器材：**  沙包50个 | | | | | |
| 35 % | 130 次/分 | |
| **课外锻炼作业：**  俯卧撑10次 | | | **课后反思：** | | | | | | | |