|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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**1614**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：** |