**提高原地掷实心球教学设计**

和平县和平中学 陈秋锐

**一、教材分析：**

掷实心球是高中教材中的重要组成部分，也是体育特长生高考必考的科目。它可以发展全身（尤其是上肢及腰腹）力量，并能培养学生坚毅、顽强的意志品质。

**二、学情分析：**

通过以前掷实心球动作的学习，学生对此动作有了一定的形象思维，但是由于教学目标的不同，学生存在着上下肢动作不协调，不能调动全身力量投掷；出手速度不快或出手角度过小或过大等毛病，本课主要需要解决的问题就在于此。通过三种不同姿势的投掷，让学生领悟并学会运用腿部以及腰腹力量进行投掷。

**三、教学目标：**

1、运动参与目标：让学生体验投掷运动的乐趣，培养学生对体育的兴趣。

2、知识技能目标：基本掌握原地双手头上前掷实心球的动作方法，了解投掷运动基础知识。

3、身体发展目标：通过投掷实心球，发展上下肢和腹背力量，提高全身协调用力能力。

4、心理发展目标：激发运动兴趣，培养积极练习态度，树立不断进取信心。

5、社会适应目标：增强自我锻炼意识，从而提高利用环境、适应环境的能力。

**四、重点难点：**

重点：学生能运用腿部以及腰腹力量进行投掷。

难点：上下肢动作协调，调动全身力量投掷。

**五、教学过程：**

准备部分：通过教师安排的活动，活跃气氛同时达到热身效果，开发学生积极思考。

基本部分：通过三种不同姿势的投掷，提出问题，了解全身用力的重要性。本课运用“一帮一”互助的合作探究方式学习，完成原地双手头上前掷实心球的掌握。通过师生共同练习技术动作，再分组通过合作交流、互帮互助以及学生展示、现场评价的方式进一步练习，营造出合作交流、师生互动的学习氛围。

结束部分：通过肌肉放松达到身心共同放松的效果，同时评价学生课堂表现，总结技术要领，提高学生自主学习能力。