#教育#

侧向投掷铅球教学教案

**教学内容、任务**

　　一、学习提高侧向滑步推铅球技术，增强上肢力量。

　　二、复习改进弯道跑技术，提高身体素质。

　　三、通过组织教法，培养进取、求精、守纪的品质。

**教学过程**

**一、准备部分:**

　　(一)体育委员整队，向老师报告出缺勤人数。

　　(二)宣布

　　本课内容、任务。

　　(三)徒手操4节

　　1、踝腕关节

　　2、肩关节

　　3、腰部运动

　　4、弓步跳跃

**二、基本部分**

　　(一)侧向滑步推铅球

　　组织教法:

　　铅球由老师授课、指导

　　教学要求:

　　滑步成直线，上体能保持原来姿势，并有超越器械动作。

　　教学重点:

　　摆与蹬结合、蹬与收压结合。

　　组织教法:

　　(1)徒手侧向预备姿势，扶住同伴的手，反复做左腿摆动，右腿蹬伸，左腿下压脚着地的摆蹬练习(不滑进)。

　　(2)同上练习，在左腿向前摆出后，同时右腿用力蹬伸，使髋部前移，随后左腿积极下压脚落地的反复练习。

　　3)同上练习，在右腿蹬伸髋部前移后，迅速收小腿，同时左脚下压着地的反复练习，要求在滑进时不跳跃，上体平移稳，能保持原来姿势。

　　(4)独立完成做摆、蹬、收、滑、压、撑的连续动作，先不断向左滑进，然后向后转滑至原来站位，要求在滑进后地上能留下左脚在滑行中的痕迹，使身体重心始终留在后面。

　　(5)简单介绍、示范侧向滑步推铅球的全过程，学生持实心球进行完整练习,以激发学生的积极性和求知欲

　　练习：原地侧向推铅球(实心球替代),侧向滑步推铅球——学生在教师指导下进行练习。

**三、结束部分**

　　1、放松活动

　　2、小结讲评，宣布下次课内容、地点

　　3、值日生收拾器材

　　4、师生道别

　　男生—手肩相搭

　　女生—手手相连场地:田径场

　　器材：实心球、铅球、垫子练习密度预测35%

**课后小结:**