二年级体育《投掷沙包》教案

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 教学内容 | 1、投掷沙包2、游戏：多级跳 | 课的类型 | 新授课 |
| 教学目标 | 1、初步了解和掌握原地投掷沙包的方法，发展学生的灵敏、协调等身体性能和肌体的控制能力。2、掌握原地投掷沙包的基本动作，发展投掷能力，体验投掷活动的运动乐趣和方法。3、培养良好的合作精神与创新意识，形成勇敢、顽强、克服困难的优良品质。 |
| 动作要点 | 重点：1、掌握单手肩上投掷的动作要领。难点：2、动作协调、力度适中。         |
| 教学过程 | 教学内容 | 组织、教法、学法和要求 | 时间分配 |
| 教师指导 | 学生活动 |
| **准备部分**  | 一、课堂常规：1、整队，报告人数，2、师生问好，3、宣布课的内容和要求  |  1、教师整队2、教师问好3、教师宣布课的内容和要求要求：集队要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。 |  1、学生成五列横队站位2、学生问好       |  约10分钟  |
| 二、准备运动。1、热身：慢跑热身。 2、柔韧性练习：徒手操。 |  带领学生绕操场慢跑要求：在慢跑中保持距离，不准推挤带领学生进行徒手操练习要求：动作规范，到位。     |  学生在老师的带领下成一路纵队慢跑。 学生在老师的带领下成五列横队，广播操队形进行徒手操练习 |
| 基本教学部分 |  一、投掷沙包：动作要领：正对投掷方向，两脚前后自然开立，右手持轻物向侧后方向引伸，右腿微屈，然后右腿蹬地，向左转体，右臂经肩上、头侧自然挥臂，将沙包向远处投掷。　　 二、游戏：多级跳游戏规则：（1）将学生分成五组，进行比赛（2）每组第一位同学站在起跳线上，将沙包放于两腿之间夹紧，向前连续双脚跳。跳到指定地点，手拿沙包跑回来，交给第二人继续多级跳，然后排到本组队尾，依次进行，哪一组最后一名同学先到起点，哪一组为优胜队。 |  1、教师导入新课，提出要求2、老师讲评学生练习成果并提出沙包投掷尝试性练习。3、教师请每组派一位代表做投掷展示并总结评价。4、教师讲解示范，提出重难点。5、教师组织指导学生练习并进行错误纠正。6、鼓励学生进行比赛要求：认真观察、思考、遵守纪律。     1、教师讲解游戏方法和规则 2、提出游戏要求和注意事项 3、组织学生进行游戏要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。 规则：在进行多级跳时，沙包掉下来，再放到两腿之间，不要拿着沙包跳，否则犯规。每组排头不能超过起跳线，在线内等拿沙包的同学，否则犯规。一定要注意安全。  |  1、学生自抛自接沙包小练习。2、学生自由练习并汇报学习成果。3、学生认真观察、思考。4、学生在教师的指导下做投掷姿势的练习。5、学生观察、并纠正自己的不足6、学生进行比赛练习。      1、学生认真听游戏方法和规则。2、学生认真听游戏要求和注意事项。3、学生在老师的带领下进行游戏。4、学生示范两腿夹沙包。5、小组进行赛前练习。6、五组进行比赛，每组积极投入、遵守纪律。7、教师巡视指导，随时注意学生安全。  | 约25分钟 |
| 结束部分 | 放松整理1、集合、整队2、放松练习3、小结评价4、宣布下课5、师生再见   |  1、教师整队2、教师带领做放松练习3、评价小结4、宣布下课5、师生再见  |  1、学生成四列横队站位2、学生在老师的带领下成四列横队，广播操队形进行放松练习3、师生再见。  |  约5分钟  |
| 教具准备 | 沙包    小垫子 | 课后小结 |  |

教学反思：

这节课我把激发和保持学生兴趣和获得学习能力放在首位。投掷沙包和游戏“电报传递”两个内容，既有上肢活动，又有下肢活动，而且两个内容都是学生喜欢玩的，在投的练习中，我改变了以往只重知识传授，示范讲解等传统形式，只是提了要求，不做讲解，给学生创造了主动参与学习的机会，使学生在乐学中发现问题，学生在回答自己是怎样玩沙包时，在与学生共同探究投的最佳方法时，我试着提示学生身体向后。整节课学生能够充分随老师进行各项活动，练习效果较好。同时，培养了学生的集体荣誉感和团队合作精神，在学生的情感态度和价值观方面也是一个有益的提升。当然也存在着以下不足之处，没有充分注意到安全问题，场地的布置也应该更加合理一些，包括游戏的环节设置，这些不足之处值得深刻反思，引起重视。