学科： 中小学体育与健康

**《原地侧向投掷的练习方法》课例研究报告**

**一、指导思想**

本节课坚持以“健康第一”为指导思想，充分尊重学生的主体地位和个体差异，面向全体学生，通过设置符合学生兴趣的各种练习方法和游戏来提高学生参与的积极性，使学生在学中乐，乐中学，培养学生的体育兴趣，发展侧向投掷能力和身体素质，培养合作能力。

**二、教材分析**

投掷是小学四年级体育的主要学习内容之一。投掷是一种常见的自然活动，由于在投掷中通过掷远或击中目标吸引学生的兴趣，展现学生的能力，因此，它不仅使学生的身体得到了锻炼，而且使其心理上也得到了满足。本课时教材选择是《原地侧向投掷》，属小学体育课程标准水平二的教学内容。通过本课教学使学生形成蹬地、转体、屈肘和挥臂的连贯用力动作，体验投掷的正确方法；发展学生灵敏、协调、力量素质，提高投掷的能力。

**三、学情分析**

小学四年级的学生个性天真活泼，模仿能力、好奇心强，爱展现自我，但约束能力和控制能力较差，运动技能在个体之间也存在显著的差距。团体意识逐渐加深，对团体竞争有浓厚的兴趣。开始注意教师和同学对自己的态度及评价，并会通过语言或表情来表现自己的情绪。

**四、教学目标**

1.能够说出原地侧向投掷与原地正面投掷的区别，能说出投掷中的动作术语。

2.能在“掷远、投过线、投远积分比赛”等单手投准、投远的投掷活动中，做出“从侧向准备姿势，转体身体正对投掷方向，投掷经手肩上自然挥臂”的原地单手侧向投掷动作，且动作连贯、协调，发展力量、灵敏性、协调性等体能。

3.遵守规则、听从指挥，培养预防身体上海的习惯和行为。

**五、教学的重难点**

1.重点：重点：蹬、投、挥动作连贯

2.难点：蹬地、转体、挥臂的协调用力

**六、教学流程（教学实践）**

（一）第一次教学实践

**环节一：热身活动，提高激情**

**开始部分：**

1.课堂常规：师生问好；宣布课的内容与任务；强调体育课的安全问题；安排见习生。

2.队列队形：复习四面转法和齐步。

3、热身操（海草舞）

【设计意图：热身操主要是根据投掷的手腕基本动作改编的，彩带轻物的挥打让这节课增加一点亮点，让学生在“玩”中热身，提高上课的积极性。】

组织： ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ●

**环节二：循序渐进，勇于进取**

**基本部分：**

1.原地侧向投掷的练习方法

1.1原地侧向“甩鞭”练习

教师讲解与示范，组织学生练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，并强调甩臂用力。学生模仿练习侧向甩鞭的连贯动作。

【设计意图：通过练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，解决侧向投掷的甩臂这一问题，强调甩臂速度快，蹬地有力，为下面的学习做好铺垫。】

1.2原地侧向掷远比赛

教师讲解指导，组织学生听信息掷远比赛，捡球时注意安全。强调学生侧向站立时的准备动作。

1.2.1各种投掷动作练习

教师语言引导，让学生自由发挥，以不同的姿势作投掷的准备动作。学生发挥想象，可以用自己的方式进行投掷。

师：哪种姿势可以投掷的很远？

【设计意图：通过以不同的姿势进行投掷引出投掷的正确准备姿势，让学生带着问题去思考去练习。】

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.3投过一定高度，一定距离线

1.3.1原地侧向投掷

在篮球场的中间拉一条有高度的线，教师讲解与示范，组织学生进行原地侧向投掷投过一定高度线的练习。

【设计意图：学生投不远往往是因为投的角度太低，导致“沙包”砸到地，让学生投过一定高度的线，强调投掷的角度，解决学生投掷高度的问题。】

1.3.2助跑+投掷

教师讲解与示范，组织学生进行2米助跑+原地侧向投掷，并分析投不远的问题。

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.4投靶比赛

在规定的时间内，两人一组在规定的线后进行投靶。报出数字，两人合作投中次数多的组胜利。

教师讲解与示范，组织学生进行比赛，请个别学生进行展示，及时点赞表扬，学生继续练习。

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.5游戏拓展：扔沙包游戏

把全班分成4组，男女各2组，一组在规定的场地内进行躲避，另一组在场地外进行扔中，投中的学生出列进行俯卧撑，规定时间为2分钟，听哨声停止交换位置。

组织：

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

 ♀ ♀ ♀ ♀

**环节三：音乐拉伸放松**

**结束部分：**

1.老师讲解要求，在音乐声中带领学生进行放松活动：彩带拉伸操

2.回顾本课内容，进行卫生安全教育。

【设计意图：使学生由过度的兴奋状态过渡到相对稳定的状态，让身心得以放松、愉悦。充分发挥集体评价的作用，有效的总结本节课的成果，促进同学之间相互友爱，增进友谊。】

组织：

♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ●

**【教学反思】**

本堂课成功的地方是热身阶段，以最近流行的“海草舞”热身操为准备活动来引起学生的兴趣，热身操主要是根据投掷的手腕基本动作改编的，彩带轻物的挥打让这节课增加一点亮点，让学生在“玩”中热身，提高上课的积极性。不足的地方是：

首先，在开始部分的组合动作组跑+投掷，因为本堂课的内容是原地侧向投掷轻物的练习方法，组跑加上去有点不适合主体，所以在这个环节需要改进。其次在投靶比赛中，根据新课程中的教材三个一的单一动作，组合动作，拓展游戏中的组合动作设计的不够明确。在这个环节可以投掷+体能，体能+投掷进行组合。

1. 第二次教学实践

针对以上的反思，根据新课程标准，在基本部分中的投靶环节加上体能。

**基本部分：**

1.原地侧向投掷的练习方法

1.1原地侧向“甩鞭”练习

导入：同学们，你们夏天有打过蚊子苍蝇吗？

教师讲解与示范，组织学生练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，并强调甩臂用力。学生模仿练习侧向甩鞭的连贯动作。

【设计意图：从生活中的拍蚊子苍蝇联系起来，让学生更容易理解。通过练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，解决侧向投掷的甩臂这一问题，强调甩臂速度快，蹬地有力，为下面的学习做好铺垫。】

1.2原地侧向掷远比赛

教师讲解指导，组织学生听信息掷远比赛，捡球时注意安全。强调学生侧向站立时的准备动作。

1.2.1各种投掷动作练习

教师语言引导，让学生自由发挥，以不同的姿势作投掷的准备动作。学生发挥想象，可以用自己的方式进行投掷。

师：哪种姿势可以投掷的很远？

【设计意图：通过以不同的姿势进行投掷引出投掷的正确准备姿势，让学生带着问题去思考去练习。】

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.3投过一定高度，一定距离线

1.3.1原地侧向投掷

在篮球场的中间拉一条有高度的线，教师讲解与示范，组织学生进行原地侧向投掷投过一定高度线的练习。

【设计意图：学生投不远往往是因为投的角度太低，导致“沙包”砸到地，让学生投过一定高度的线，强调投掷的角度，解决学生投掷高度的问题。】

1.4投靶比赛

导入：叫学生说一说害虫图纸上画了什么？属于害虫吗？害虫需要消灭，那么同学们准备好了吗？让我们一起消灭害虫，哪组打得多。以害虫为中心靶，比如蚊子，苍蝇，瓢虫，蜗牛等。

在规定的时间内，三人一组在距离4米线后进行投靶后绕杆格子跳跑回。在规定的时间内结束报出数字，三人合作投中次数多的组胜利。

教师讲解与示范，组织学生进行比赛，请个别学生进行展示，及时点赞表扬，学生继续练习。

【设计意图：从生活中的一些实例来引起学生的注意力，培养学生的兴趣，也更让学生更容易理解。根据新课程标准的三个一：单一动作，组合动作，拓展游戏，所以在投靶游戏中投掷+体能，增加学生运动强度，密度。】

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.5游戏拓展：扔沙包游戏

把全班分成4组，男女各2组，一组在规定的场地内进行躲避，另一组在场地外进行扔中，投中的学生出列进行俯卧撑，规定时间为2分钟，听哨声停止交换位置。

组织：

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

 ♀ ♀ ♀ ♀

**【教学反思】**

本堂课成功的地方是热身阶段，以最近流行的“海草舞”热身操为准备活动来引起学生的兴趣，热身操主要是根据投掷的手腕基本动作改编的，彩带轻物的挥打让这节课增加一点亮点，让学生在“玩”中热身，提高上课的积极性。不足的地方是：

首先，在开始部分的投高度环节中，篮球场中间拉一条绳子的高度没有把握好，导致大部分学生根本就投不到绳子的位置，这样会让学生失去信心，会对接下来的气氛不利。其次投靶比赛的难度有点大，课堂解决的问题太多，不容易让学生易懂，所以本堂课只要解决怎么投远？解决学生投掷的出手角度和出手速度就好。

1. **第三次教学实践**

针对以上的教学反思，在教研员的指导下，屡次试教，最终定稿本课的教学设计。

**环节一：热身活动，提高激情**

**开始部分：**

1、课堂常规：师生问好；宣布课的内容与任务；强调体育课的安全问题；安排见习生

2、队列队形：复习四面转法和齐步走

3、热身操（海草舞）

【设计意图：热身操主要是根据投掷的手腕基本动作改编的，彩带轻物的挥打让这节课增加一点亮点，让学生在“玩”中热身，提高上课的积极性。】

组织： ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ●

**环节二：循序渐进，勇于进取**

**基本部分：**

1.原地侧向投掷的练习方法

1.1原地侧向“甩鞭”练习

教师讲解与示范，组织学生练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，并强调甩臂用力。学生模仿练习侧向甩鞭的连贯动作。

【设计意图：通过练习蹬地、转体、挥臂的连贯动作，解决侧向投掷的甩臂这一问题，强调甩臂速度快，蹬地有力，为下面的学习做好铺垫。】

1.2原地侧向掷远比赛

教师讲解指导，组织学生听信息掷远比赛，捡球时注意安全。强调学生侧向站立时的准备动作。

1.2.1各种投掷动作练习

教师语言引导，让学生自由发挥，以不同的姿势作投掷的准备动作。学生发挥想象，可以用自己的方式进行投掷。

师：哪种姿势可以投掷的很远？

教师引导，请不同姿势投掷的学生进行展示，让学生自己找找哪位学生投得远，说明原因。

【设计意图：通过以不同的姿势进行投掷引出投掷的正确准备姿势，让学生带着问题去思考去练习。】

组织：

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.3投高度

1.3.1原地侧向投掷

两人一组进行投掷，一人两手拉着丝带向上举，一人投过丝带，听哨声进行交换。

【设计意图：学生投不远往往是因为投的角度太低，导致“沙包”砸到地，让学生投过一定高度的线，强调投掷的角度，解决学生投掷高度的问题。不过要强调注意安全。】

 1.4投远度

在篮球场上贴3条线，5分线，6分线，7分线。让学生报出比赛3次投完的最高分数

【设计意图：以比赛的形式提高学生的积极性，投远度这个环节主要解决学生的一个出手速度和一个出手角度的问题。】

1.4.1投掷+跑（侧步交叉跑捡回）

1.4.2投掷+爬

【设计意图：根据新课程标准中的教材三个一，单一动作，组合动作，拓展游戏。在投掷中加上跑和爬的组合动作。】

组织：

 7

 6

 5

♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀ ♀

1.5游戏拓展：扔沙包游戏

把全班分成4组，男女各2组，一组在规定的场地内进行躲避，另一组在场地外进行扔中，投中的学生出列进行俯卧撑，规定时间为2分钟，听哨声停止交换位置。

组织：

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

♀ ♀ ♀ ♀

 ♀ ♀ ♀ ♀

**环节三：音乐拉伸放松**

**结束部分：**

1.老师讲解要求，在音乐声中带领学生进行放松活动：彩带拉伸操

2.回顾本课内容，进行卫生安全教育。

【设计意图：使学生由过度的兴奋状态过渡到相对稳定的状态，让身心得以放松、愉悦。充分发挥集体评价的作用，有效的总结本节课的成果，促进同学之间相互友爱，增进友谊。】

组织：

♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ♀♀♀♀♀♀♀♀

 ●

**【教学反思】**

本节课的教学内容是原地侧向投掷的练习方法，是水平二（四年级）体育课学习的重要内容。通过本次课，让学生掌握原地侧向投掷轻物的动作概念及要领，了解投掷是人类的基本技能之一。让学生初步掌握在蹬地、转体、挥臂的基础上，解决出手角度、出手速度及手脚同时用力的投掷动作。培养学生的灵敏性、协调性,瞬间爆发力等各项素质，进一步发展快速奔跑的能力。培养学生团结协作的精神，树立竞争意识，让学生在游戏过程中养成“自立、自控、自律”的行为习惯，使学生的身体素质得到发展，逐步形成良好的心理品质。

首先，带领学生进入热身阶段，以最近流行的“海草舞”热身操为准备活动来引起学生的兴趣，热身操主要是根据投掷的手腕基本动作改编的，彩带轻物的挥打让这节课增加一点亮点，让学生在“玩”中热身，提高上课的积极性。再进入复习原地侧向投掷的蹬地，转体，挥臂的连贯动作练习，为接下来的内容做铺垫。在这里我觉得还欠缺的是没有加上一些体育术语，可以把原地侧向投掷的动作变成简单易懂的口诀，这是这个部分需要改进的地方。

第二部分是学练技能部分。先导入情境，让学生用自己的各种姿势的准备动作投掷，教师让不同姿势的学生展示，哪种姿势投的远？让学生带着问题去投掷，从而引出原地侧向投掷的正确方式。然后利用两人一组，一人拉丝带举高度，一人投来解决学生的出手问题。在这里可以提醒学生注意安全，这是我应该强调的。在投远度积分的这个环节的组合部分，我需要改进的是投掷+体能的强度不够，可以投完然后跑捡起跑到对面的线再跑回，可能强度就加上去了。投掷+爬这个组合感觉很勉强，感觉是为了组合而去组合了，在这个组合方面还需要改进。扔沙包比赛是我的一个拓展游戏，让学生以“学、练、玩、赛、赏”中对投掷进行巩固。

最后是结束部分，为了让学生在大运动量后，能迅速的恢复自己的心率，辅助下一节课，因此安排了丝带拉伸操让学生进行放松。学生在教师的带领下，进行模仿练习，整体感觉不错。 但本次课下来，发现自己有很多地方需要改进：1、或许是因为教学的场地大，间隔空间大，又是投轻物，学生的纪律就相对难控制点，因为本次课出现好多次，学生在顾自己而没有听教师讲解，导致学生在练习中，出现众多错误。因此要加强学生平时课堂纪律的教育，有良好的课堂纪律才能保证学生课的质量。2、可以把原地侧向投掷的动作要领变成一句简单易懂的口诀进行教学，可以让学生更能理解。3、要加强安全意识的灌输与教育。4、新课程标准中的教材三个一的组合动作设计的不够合理，导致整堂课的强度没有达到要求。5、上公开课中的体育术语表达的不清晰。