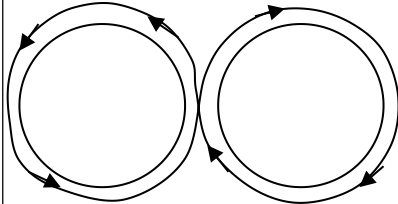


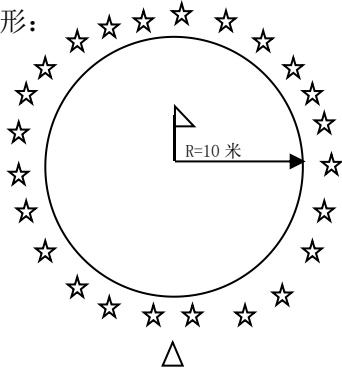
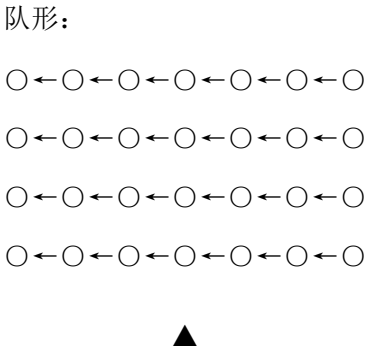
# 《学习接力跑动作技术》教案设计

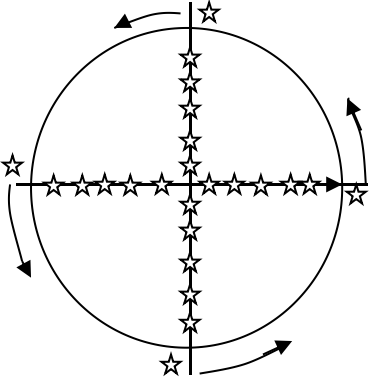
学校：白台子初中

授课年级：九年一班

授课教师：宁鹏宇

教 学 内 容	1、学习双手头上投掷实心球 2、复习接力跑动作技术					
教 学 目 标	1、基本掌握原地双手头上投掷实心球的正确动作。 2、发展上肢力量和腰腹肌力量已经灵敏、协调等素质，提高投掷实心球的能力。 3、过学习，使学生能较熟练掌握接力跑动作技术。 4、通过学、练、比，学生承受适宜的运动负荷，促进身体健康。 5、学生在游比赛中，逐步形成勇敢顽强的意志品质和团队合作精神。					
重 点 难 点	“下压式”传接棒技术及其运用 掌握传接棒的时机与配合					
教 学 过 程	教 学 内 容	组 织 要 求	教 师 指 导 及 学 生 活 动	运 动 负 荷		
				时 间	次 数	强 度
开 始 部 分	一、体委整队 1、课堂常规 2、师生问好 3、队列练习，报数 4、绕8字形场地慢跑10圈 5、小步跑 高抬腿跑 后摆腿跑 外摆腿跑  二、活动各关节 踝腕关节 肩关节 髋关节 膝关节 正压腿 体前屈	1、全班成四列横队集合  ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ X X X X X X X X X X X X X X X X △ 要求：动作迅速、整齐划一、 动作幅度到位   学生围绕8字型场地进行热身 活动	1、师生问好；  2、学生认真听讲，明确本课学习内容和学习目标  3、教师组织学生站排  4、学生在教师的带领下进行训练  5、教师口令指挥活动各关节部位  6、教师巡视指导，并纠正错误动作	7'	1	小  f  1 1 1 1 1 1  小
				6'		

<p>基 本 部 分</p> <p>2 4 ,</p>	<p>一、双手正面投掷实心球：</p> <p>1、实心球的持握球手法： 两手手指自然分开握住球，食指相接触，拇指成“一”字。掌心为实，两手满握成向投掷方的“半球”型。</p> <p>投掷发力各个环节学习： 首先，身体引球至满弓，球置于头上，手肘外翻，然后随着蹬地、收腹、甩臂依次发力，将球掷出，其过程应注意力量的连贯性。</p> <p>动作重点：体会由下向上、向前抛掷动作的用力顺序。</p> <p>动作难点：动作连贯性。</p> <p>学生练习：</p> <p>二、</p> <p>1、上挑式：（介绍）</p> <p>2、下压式：接棒人手臂向后伸，与躯干成<math>50^{\circ} \sim 60^{\circ}</math>角，掌心向上，虎口向后，拇指向内。传棒人将棒的前端由上向下押送到接棒人手中。</p>	<p>队形：</p>  <p>要求：认真听讲、观察、模仿</p> <p>队形：</p>  <p>要求：1、精神饱满， 2、团结合作 3、动作迅速</p>	<p>教师：对实心球投掷简要的讲解。 持球示范，讲解，指导。分解动作： 1、两腿前后站立，持球于头上，身体形成反弓，重心落在后腿。 2、预摆几次后，找准发力点，蹬地迅速，收腹连贯，将球掷出。 3、球掷出后，后腿自然向前成站立。 4、认真指导，做好安全工作。</p> <p>学生：1、分组练习，相互投掷，体会连贯发力。 2、示范的同学认真师范，其他同学注意观察体会 3、观察动作标准，发力到位的</p> <p>1、教师讲动作要领，提出要求。 2、原地“下压式”接棒练习通过训练巩固学生所学的动作技术。 教师：纠正错误动作，改进技术动作</p>	<p>10'</p> <p>6 ∫ 12</p> <p>5'</p> <p>3 ∫ 5</p>	<p>小 ∫ 中</p> <p>中</p>
---	--	--	--	---	-------------------------------

	<p>三、传接棒接力跑练习 体会不同速度下的传接棒</p>		<ol style="list-style-type: none"> <li>1、学生通过练习提高学习传接棒技术。</li> <li>2、认真观察教师示范动作，认真听动作方法和要点难点</li> <li>3、学生分组合作练习。</li> <li>4、教师纠正错误动作。</li> <li>5、分组在慢跑中交接棒练习。在不同速度跑中交接棒练</li> </ol>	12'	5 f 8	
<p>结 束 部 分 4</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>一、整理放松</li> <li>二、本课小结讲评</li> <li>三、师生话别</li> <li>四、安排收还器材</li> </ol>	<p>组织</p> <pre> ○○○○○○○○ ○○○○○○○○ X X X X X X X X X X X X X X ▲ </pre> <p>要求：全身放松 认真听总结</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、教师带领学生做放松活动</li> <li>2、教师总结性评价 学生领悟本节课所学内容和动作要领，并能作出自我评价</li> <li>3、总结本节课的完成情况，对学生的表现给予肯定和表扬。</li> </ol>	3'	1	小
<p>课 后 反 思</p>			<p>预计运动负荷</p> <p>平均心率：125-135 次/分</p> <p>练习密度：50%--60%</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1、田径场地；</li> <li>2、实心球 20 个</li> <li>3、接力棒 4 个；</li> </ol>		