

《前抛实心球、少年拳》说课稿（水平三）PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/59/2021\\_2022\\_\\_E3\\_80\\_8A\\_E5\\_89\\_8D\\_E6\\_8A\\_9B\\_E5\\_c38\\_59228.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/59/2021_2022__E3_80_8A_E5_89_8D_E6_8A_9B_E5_c38_59228.htm) 一、 本课教材：1、前

抛实心球 2、少年拳 二、教学创意：本课教学以“以人为本，健康第一”教育思想为指导，以教材为依据，以激发兴趣，快乐竞争为主题，以合作学习为主线，选用“大容量、高密度、小强度”的教学模式；充分发挥了教师的主导作用和学生的主体作用，采用多种激励手段，促进学生主观能动性，激发学生的学习兴趣；抓住教材本身的德育因素和学生实际，积极创造机会，自我渗透德育和运动保健教育。 三、教材分析：本课教材选自市编小学《体育与健康教育》五年级教材。主教材前抛实心球是《新课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂投掷动作的基础，也是一种自我力量练习的基本方法。教学重难点：蹬地、收腹、甩臂。本课另一教材是少年拳。这是民族传统体育的内容。本课主要是熟悉少年拳前四节的动作，激发学生学习兴趣。两个教材都为了发展学生的灵敏、协调等素质，对学生进行投掷安全教育，发展学生的求异思维，培养学生对民族传统体育的热爱。因此在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，即面向全体，又注重个性发展，注意运动安全。 四、学情分析：五年级学生理解力强，对动作的认识有自己的分析、理解力，掌握较快。因此，教师在教学中少讲解，多提示，多用激励手段，激发学生的学习动机。结合运动保健，注重素质与能力、保健育与人相结合的全面发展。 五、教学目标：1、认知目标：学会前抛实心球的出手角度和快速甩臂的方法。 2

、技能目标：学会少年拳的基本动作，使85%的学生初步掌握前抛实心球的动作。提高动作的协调性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质。 3、情感目标：通过本课的学习，培养学生的不怕困难、勇敢顽强的品质，使学生热爱民族传统体育。 六、教学过程： 1、课的开始与准备 本部分的主要教学目标，是为了激发学生的学习动机，为基本部分提供必要的心理与生理准备，因此，我设计了队列练习、慢跑热身和徒手操、专项练习。 2、主体环节 本部分是课堂教学的主要环节，也是本课的重点，要完成两个教学任务。因此，要求学生情绪饱满，认真学习，讲求效益。同时，要注意劳逸结合，要遵循循序渐进的原则，由易到难，注意层次，面向全体，使学生乐学、善学、勤学。主教材“前抛实心球”是基础教学，作为教材体系中“投掷”的重要内容之一，其重点是“快甩臂、出手高”。通过示范、讲解、设置高度，掌握方法，提高力量、协调素质。“少年拳”是民族传统体育，通过互助学习，掌握基本技术。 3、结束环节 配合民族传统体育，利用入静的方法放松，让学生更进一步感受民族传统的东西。 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)