背向滑步推铅球

《背向滑步推铅球》人教版体育

尊敬的各位评委老师，大家下午好，我是中学体育组三号考生，我今天试讲的题目是：背向滑步推铅球，现在开始我的试讲。

师：集合！稍息，立正。同学们们好，稍息。体育委员请出列，清点人数带领大家做热身操。

生：好。

师：接下来请同学们回忆一下侧向滑步推铅球分为哪几步？

生：握持铅球、滑步、最后用力和维持身体平衡。

师：今天我们一起来挑战一个升级版的，背向滑步推铅球。好吗？

生：好。

师：我给大家做个示范，请同学们仔细观察。同学们看清清楚了吗？现在请前两排同学起立， 接下来老师将会边示范边讲解，请同学们做到边听边看边模仿，好吗？

生：好。

师：右手持球，背对投掷方向，左大腿向后方摆动，同时右腿蹬离地面，右脚沿地面滑行至投掷圈中心部位，接着右腿迅速内扣，左脚以内侧掌着地，形成背向最后用力开始姿势。然后，右脚蹬转，右胞向投掷方向转动，使髋轴转动超过肩轴，上体形成扭紧姿势请同学们按照老师动作要领，1 的时候持球，2 的时候预摆，3 的时候最后用力出手。先进行徒手练习。

生：好。

师：1，2，3。注意持球姿势。

接下来我们进行有球练习，两组按照 1 的时候持球，2 的时候预摆，3 的时候最后用力出手，4 的时候捡球换人。一定以我哨音为准，注意安全。

生：好。

师：1，2，3，4.注意动作的连贯和用力顺序。

生：好！

师：小亮同学，如果你在持球的时候，掌心位置要空出出球的速度会更大。试一下，好吗？

生：好。

师：击掌

生：OK

师：小刚同学，你最后用力的时候再自然一些，动作会更加优美。要不要试一下？

生：好。

师：加油，加油！

师：停，老师发现通过刚才的练习大部分同学都能做到最后用力快速用力。老师发现小丽同学不仅能做到球出手快速有力，姿势非常漂亮。我们请小丽同学给我做个展示好不好？

生：好。

师：有请小丽同学。小丽同学做的好看吗？好看在哪里？老师请一位同学来回答一下。

生：好看，动作连贯。

师：他说的对吗？

生：对。

师：**这**位同学观察的非常仔细，上下肢协调一致，动作连贯。这也是这节课的难点。再给大家几分钟时间，我们把这项动作做到完美好吗？

生：好。

师：时间到！通过刚才练习，大部分同学能做到持球姿势正确，上下肢协调用力。接下来我们来完成一个挑战：蛙跳接力。游戏规则为：每一组依次蛙跳到篮球场对面，用时最短的一组获胜。最慢的一组要帮老师收回器材。听明白了吗？

生：明白了。

师：预备，开始。第二组加油，第三组马上要超越了，注意脚下。停！现在我宣布第三组获得了冠军。他们不仅用时最短，在比赛中发扬了团结、协作精神。落后的一组今天帮助值日生一起回收器材，好吗？

生：OK

师：现在有请体育委员带领大家做一下放松练习。

生：好。

师：集合！今天我们学习了背向滑步推铅球，分为哪几部分？

生：持球，预摆，最后用力！

师:大家可以在课下再次详细对比一下侧向滑步推铅球和正向滑步推铅球动作方法有什么异同点，哪个更适合你。今天大家的表现都非常出色，期待大家下节课的表现。

下课！同学们再见！请值日生收回器材。

生：老师再见！

华图教师
HTEACHER.NET
SINCE 2001