

投掷的组织形式，建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯，帮助学生养成安全练习的意识和习惯，培养学生严格的组织纪律性。

○可采用模仿练习法。徒手练习，侧对投掷方向，做蹬地、转体、送腕动作，体验用力顺序。

○可分小组或者两人一组进行练习。持轻物进行结伴投掷练习，体会握球和挥臂的动作方法。

○采取多种练习方式，提高挥臂速度。如原地对墙投掷沙包或垒球。

○可采用条件练习法，通过设置一些练习条件，帮助学生体会投掷时器材出手角度对投掷远度的影响。如将垒球掷过距离投掷线5~6米处，高2~3米的横绳。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
投掷臂没有充分后引	<p>○做侧向站立，先徒手再过渡到持器材的投掷臂向后引伸，体会动作感觉</p> <p>○两人一组，相互帮助</p>
投掷物从肩侧甩出	<p>○两人一组，体验相互握投掷臂的手练习转体、翻肘动作，体会器材从肩上投出的动作</p> <p>○在投掷臂的一侧（约20厘米）立一竹竿，帮助强化器材经肩上屈肘掷出的动作</p>

## （二）双手前掷实心球

【动作方法】

面对投掷方向，两脚前后开立，两臂屈肘，两手持球于头后；上体稍后仰，重心落在后腿上，然后两腿用力蹬地、收腹、甩臂，用全身力量将球从头后向前上方掷出（图4-3-3）。

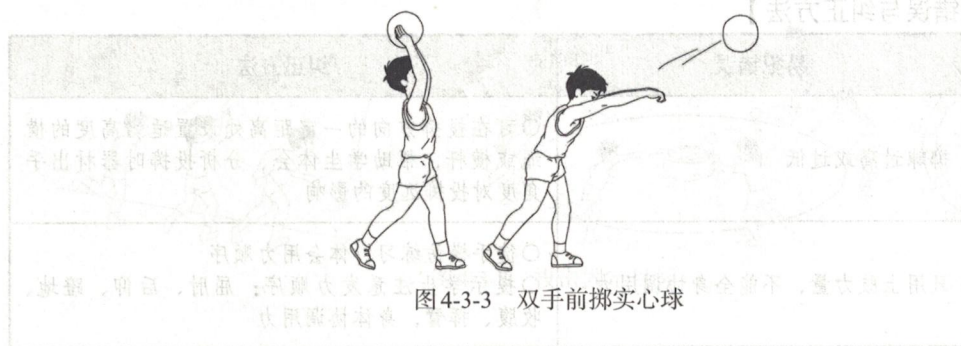


图4-3-3 双手前掷实心球



【动作要点】

上体稍后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

【教学重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

【教学难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

【教学建议】

○三、四年级学生已经具备了双手投掷的动作经验，教师应根据学生动作技术不断提高的特点，适当提高动作质量的要求和练习密度。要特别强调蹬地、收腹和甩臂配合协调，加强技术规范。

○水平二学生的理解能力有了一定提高，教学时可通过形象生动的讲解、示范，或者用图片或多媒体视频演示，帮助学生建立正确的动作概念和表象。

○可采用模仿练习法，指导学生体会双手前掷实心球的用力顺序。如让学生做两脚前后开立、双手持球、身体后仰、向前抛掷的徒手模仿练习。

○采用分组练习法，进行合作学习。如两人一组或三人一组（站成三角形）做向前掷球练习，相互间隔距离适当，注意加强安全教育。

○可设置一些练习条件，帮助学生体会掷球出手的角度。如面对墙站立（4~6米）双手对墙做掷小足球或小排球和接住反弹球的练习，并对掷出的高度提出一些建议或要求。

○采用多种方法练习，激发学生学练兴趣，提高投掷能力，发展力量素质和全身协调用力能力。如设计一些投准、掷远的游戏或比赛，激励学生挑战自我。

【易犯错误与纠正方法】

易犯错误	纠正方法
掷球过高或过低	○可在投掷方向的一定距离处设置适当高度的横绳或横杆，帮助学生体会、分析投掷时器材出手角度对投掷远度的影响
只用上肢力量，不能全身协调用力	○徒手模仿练习，体会用力顺序 ○提示学生注意发力顺序：屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂，身体协调用力