

(一) 双手从头后向前掷实心球

【动作方法】

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，双手持球于头后，呈反弓；然后两腿用力蹬地、收腹、挥臂、甩腕，将球从头后向前上方掷出（图4-3-1）。



图4-3-1

【动作要点】

蹬地、收腹、挥臂、甩腕，全身协调用力，用全力把球掷出。

【教学重点】

持球后引，呈反弓，蹬地、收腹、挥臂用力顺序，球的出手角度。

【教学难点】

动作连贯、协调，快速挥臂、甩腕。

【教学建议】

- 学生在水平二阶段已经初步学习双手前掷实心球动作技术，在水平三阶段教学时，要适当提高对动作技术的要求，如用力顺序和最后用力时的快速挥臂动作。
- 加强安全教育和课堂的组织纪律性，培养学生投掷课上的安全意识和行为。课前应该画好投掷线及学生练习时所站的点位，左右间隔2米为宜；教学时，应充分做好准备活动，特别是肩、肘、腕和腰部等，防止拉伤；可集体投或依次投，但要在统一口令下捡拾实心球，强化学生的安全意识，也有助于培养学生的组织纪律性。
- 采用多种手段和方法，让学生了解正确的动作技术。如：通过讲解、看图、示范，让学生明确动作要点和掷球方法；先进行徒手模仿练习，然后做前掷轻球练习，如排球、纸质实心球等，再做掷有一定重量的实心球练习。
- 采取有效教学方法，帮助学生掌握双手前掷实心球的正确用力顺序。如：

采取分解练习法，让学生体会蹬地、收腹、甩臂等不同环节的用力感觉；采取完整练习法，让学生向一定远度或高度的目标进行掷球，体会抛球时快速用力的动作方法（图4-3-2）。

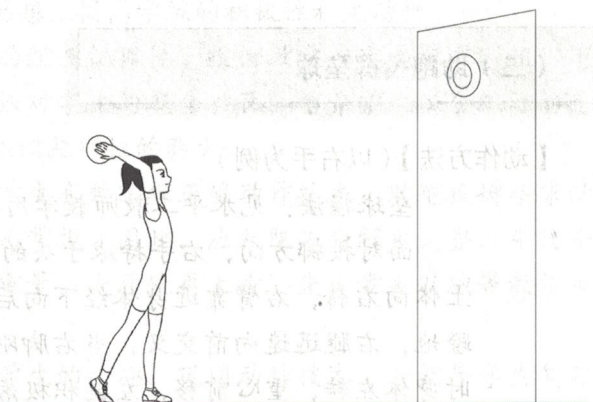


图4-3-2

○可采取多种练习方式，以激发学生参与的兴

趣和积极性。如：可以采取两人一组面对面练习，但要加强安全教育，两人要保持安全距离，不要接同伴掷过来的球。亦可采用圆形队集体向圈外掷球的组织形式，提高练习的密度和学生的积极性。或者结合游戏和比赛的方式进行练习，如在地面上画出不同远度的线，指导学生分组进行掷球比赛，看谁掷得远。

○实心球练习主要用来发展学生身体素质和投掷能力，每次练习应该有一定的密度，但练习时间和次数要根据学生实际能力而调整，并在练习结束后做好上肢和腰腹部的放松活动。

【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误 | 纠正方法 |
|------------------|--|
| 只用两手臂掷球，而用不上全身力量 | 讲清动作方法，让学生多做徒手模仿练习或持轻物的练习，加深体会自下而上的蹬地、收腹、甩臂的用力顺序 |
| 球未掷出双脚跳起 | <p>○徒手练习。先用力蹬地，然后收腹、上体向前压送，最后挥臂，让学生体会用力顺序和力的传递</p> <p>○加强学练提示：掷球时身体要放松，为保持身体平衡，后脚蹬地后随身体重心前移，可向前迈一步</p> |
| 抛出的球太高或太低 | 在墙上或挡网上设置目标，让学生对目标进行投掷，体会球出手的角度和用力方向。同时提示学生，球未出手前，眼睛要始终盯着投掷目标 |