

树立正确的学练态度，从思想上提高学练的积极性和主动性。

- 加强安全教育和课堂教学的组织纪律性。投掷教学一定要在严密组织下进行，教学和练习时要加强对学生的安全教育，培养学生安全练习的意识和习惯，也有助于学生组织纪律性的养成。
- 采取合理教学步骤，帮助学生有效掌握正确动作技术。助跑投掷垒球动作技术较复杂，学生不容易掌握。因此，应采取先分解再完整、先徒手再持球、先轻物再到规定重量、先原地再上步、先走步再助跑等教学步骤进行教学。
- 采取多种练习方式，激发学生的兴趣，巩固动作技术。如指导学生复习原地正向或侧向投掷垒球或沙包；上一步或上三步投掷；助跑5~7步进行投掷练习；等等。

【易犯错误与纠正方法】

| 易犯错误 | 纠正方法 |
|----------|--|
| 肘关节外展 | ○投掷时，另一手托投掷臂的肘关节，并提示学生不要转肩 ○让学生体会正确动作和错误动作的不同用力感觉 |
| 出手角度低 | 多做向一定高度目标投掷的练习，体会出手角度和用力方向 |
| 上下肢配合不协调 | 明确发力顺序，多做侧向站立投掷臂后引练习，并结合蹬转、挥臂练习，体会不同部位的用力感觉 |
| 投掷步减速 | ○做连续交叉步的练习，体会蹬摆的配合，要求迅速、有力 ○徒手或持球做完整技术动作练习，体会助跑速度与交叉步和最后用力的衔接，要求连贯、快速 |

（三）发展投掷能力的练习与游戏

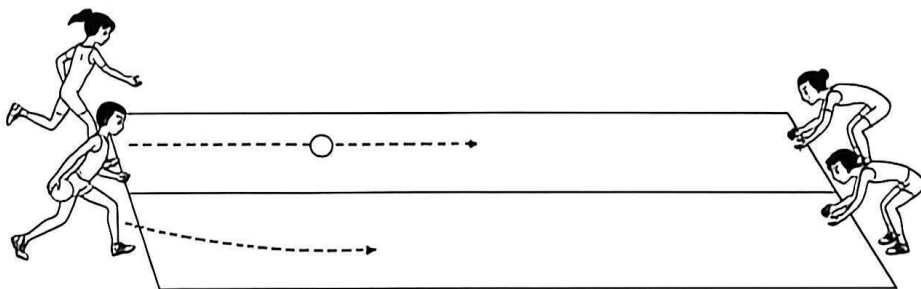


图4-3-4 滚球练习

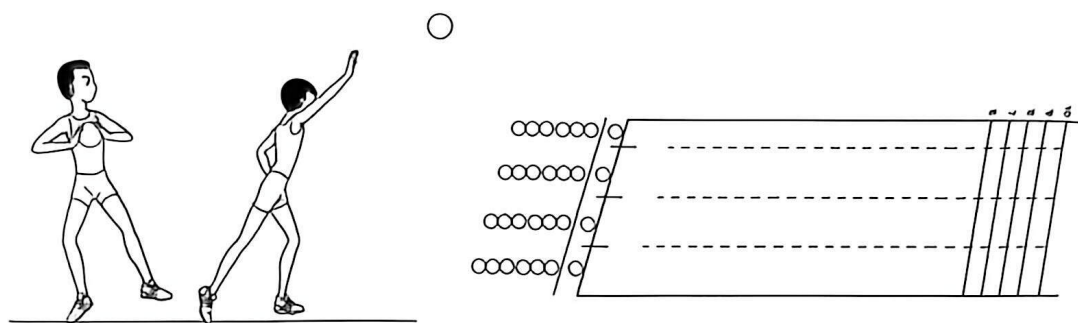


图4-3-5 推球得分

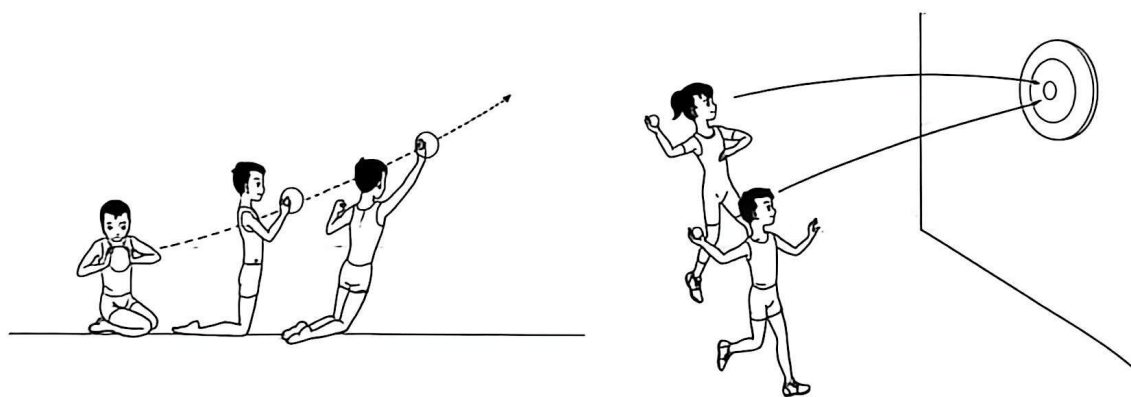


图4-3-6 跪姿侧推比远

图4-3-7 掷准

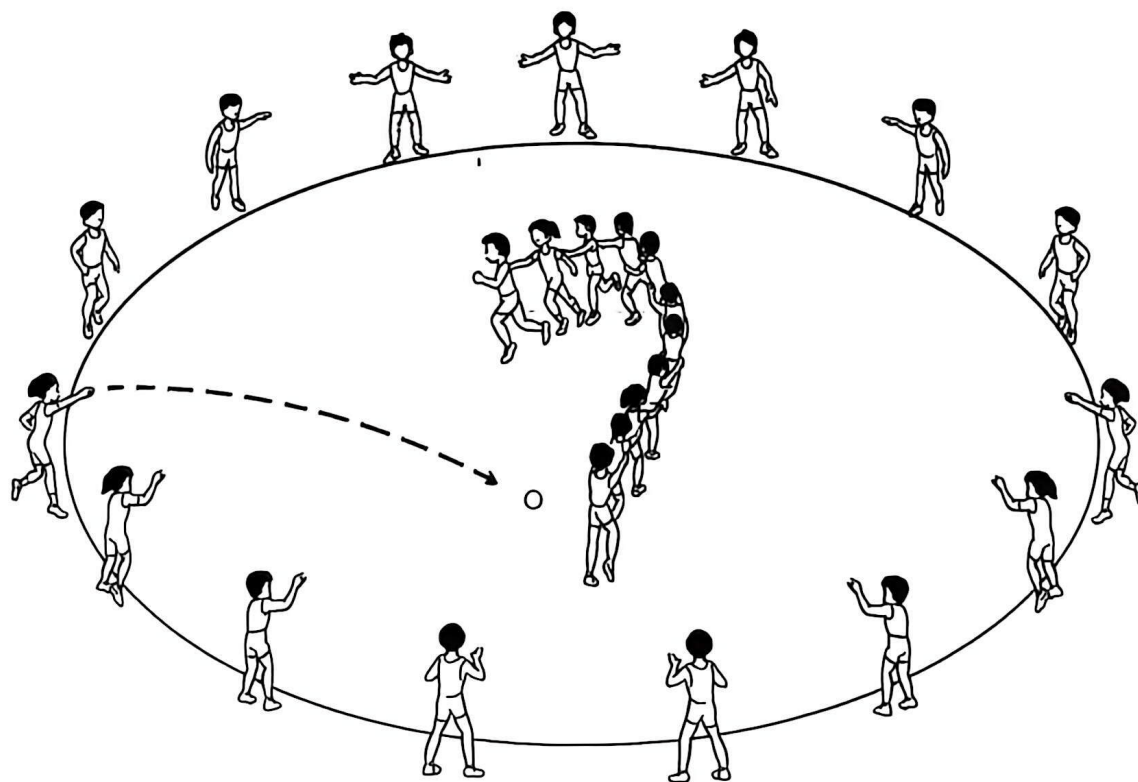


图4-3-8 打“龙尾”

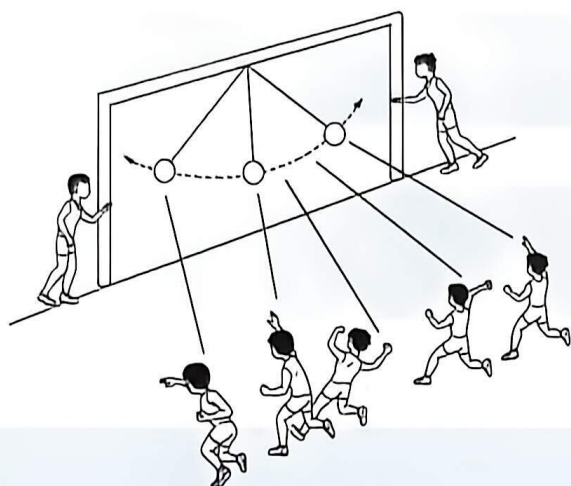


图 4-3-9 打活动目标

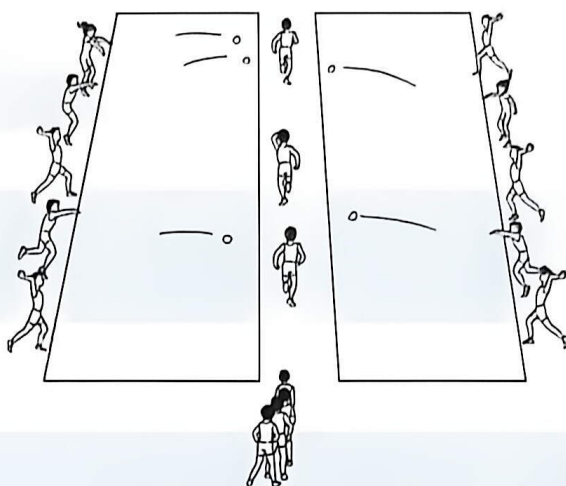


图 4-3-10 冲过“火力网”

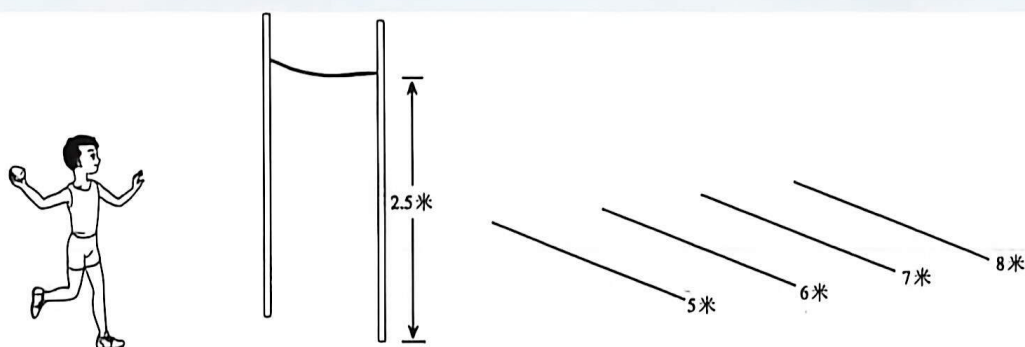


图 4-3-11 越过障碍掷远

【教学建议】

- 在掷远、掷准比赛中，教师要引导学生树立正确的比赛观念，正确看待比赛的输赢，能够做到胜不骄、败不馁，培养学生不断向更高目标拼搏的精神。
- 发展学生投掷能力的游戏多种多样，教师要根据学生的年龄特点和实际水平，选择趣味性高、针对性强、难易度适宜的游戏，使学生在游戏中巩固提高推、掷、抛、投等技术，体验参与体育运动带来的快乐和成就感，树立信心。
- 教学中，教师要在场地大小、器材轻重、投掷方向、组织队形、取放方法、捡拾时机等方面，充分考虑教学安全，课前检查器材的安全性，严格执行游戏规则，引导学生在关注自己安全的同时，还要关注他人安全，树立“安全运动”意识，逐渐养成安全锻炼的好习惯。
- 教师可通过变化练习方式、组织形式、教学手段、教材内容等，创新练习和游戏的方式，激发学生的练习兴趣；通过调整游戏人数、距离、投掷高度、器材重量、器材数量、游戏规则等，提高或降低游戏难度，激发学生敢于拼搏、勇于竞争的精神。