

第四节

投掷与游戏

投掷是人体基本活动能力之一，在日常生活、劳动、体育、国防等方面具有较大的实用价值。

一、二年级投掷教材，都是一些简单、基本的投掷动作。主要使学生初步学会自然挥臂的投掷动作，将投掷物迅速向指定方向投出，以发展学生投掷动作能力，全面锻炼身体，体验参与活动的乐趣。在教会学生动作方法和初步掌握正确投掷姿势的同时，应让学生有多投的机会，还应注意左右手臂的均衡发展，使左右手臂都得到锻炼。

低年级投掷教学，应以向远处掷远和发展身体协调性为重点。如因场地条件限制，

可以改变练习方式，如：用力对墙投、对地上投、对悬挂的网子、垫子投等。要特别注意安全教育和加强安全措施。投掷练习前要做好充分准备活动，投掷后应做适当的调整活动；不宜采用对面投掷的组织形式，要建立按统一指令投出和捡拾器材的常规习惯等。

小学一、二年级投掷教学内容，主要是通过多种方式（如：不同的持轻物姿势、不同身体姿势、不同方向、不同出手位置、使用不同大小和重量的轻物）的抛接、掷远、投准、挥击动作，发展儿童全面的基本投掷能力，提高协调、上肢力量素质。在此基础上，逐步要求提高投掷的高度、远度、准确性，增加轻物的重量，进一步增强投掷能力。原地抛接轻物是用手控制轻物进行抛接的动作，主要是让儿童用单手或双手做出各种抛接动作，训练和体会空间感，提高判断力，增强身体协调性。各种方式的原地投掷轻物是用手控制轻物进行投准和掷远的动作，主要是让儿童用单手或双手做出各种投准和掷远的动作，体验控制投掷方向和挥臂速度，发展协调、上肢力量素质，提高投掷能力。各种挥击是用徒手或持轻器材，做出向不同方向挥动、挥击的动作，主要是促进儿童挥击动作的发展，感受挥臂的速度、幅度和方向等，提高挥动和挥击能力。原地单肩向前投掷轻物（沙包或垒球）是向指定方向掷出一定远度并作考核要求的动作，主要是让儿童初步掌握原地正对投掷方向和侧对投掷方向的单肩向前投掷轻物的动作方法，发展儿童的向前掷远的能力。

一、投掷教学目标

通过教学，使学生获得投掷的基本知识和体验活动乐趣；初步学习用自然挥臂的方法，进行单双手抛接轻物和向指定方向掷远和投准练习，发展投掷能力；促进上肢力量以及身体协调能力的发展；培养学生认真练习、听从指挥、遵守纪律、克服困难、相互协作等优良品质，并逐步养成投掷练习时注意安全的意识和习惯。

二、教学内容与教学建议

（一）各种方式的抛接轻物与游戏

1. 各种方式的抛接轻物

此项练习主要使学生学习简单的单、双手抛接动作和方法，促进身体协调性、灵巧性、判断力和时空感的发展。

【动作方法】

单手、双手抓握或托住轻物，用站立、蹲立等姿势，将轻物从体前或体侧向

。将轻物向上抛出，当轻物下落时用单手或双手接物顺势下落缓冲（图4-26）。

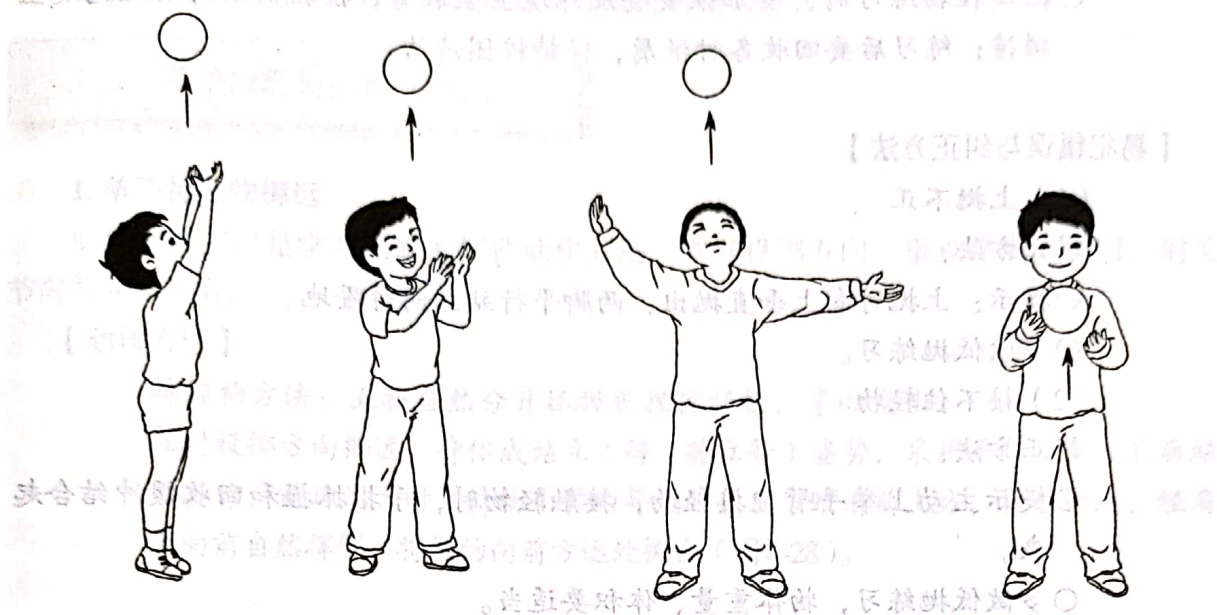


图 4-26

【动作要点】身体协调用力，向上抛轻物，高度适中。

【教学重点】掌心向上垂直上抛，协调用力，高度适中。

【教学难点】上抛正，主动迎接轻物，顺势缓冲。

【教学建议】

- 首先应让学生学会原地单手向上抛和接的动作。开始练习时，可采用两脚开立姿势，将轻物由下向上经体前或体侧垂直抛起，抛得不宜过高。物体下落时，要求学生手臂上迎，然后顺势屈臂缓冲，手臂举得越高，越容易接稳。要使用在空中相对稳定和便于学生抓握的轻物（如小沙包、海绵球、小垒球等）。
- 在站立自抛自接的基础上，预备姿势可由站立到蹲立，通过增加蹬地力度，增加上抛高度，增大挥臂幅度；可在轻物高抛出手后做一些附加动作（如数数字、拍手、拍腿、拍脚等），逐步提高上抛高度，增加上抛后身体动作的难度，通过各种动作方式的变化，保持学生学习兴趣，但附加动作要考虑一年级学生的实际能力。

- 练习要注意学生肢体的均衡发展，既使用左手、右手，又使用双手抛接。
- 抛接轻物练习时，要加强安全及环境卫生教育，捡投掷物时要避免发生碰撞；练习后要回收各种纸屑，保持校园清洁。

【易犯错误与纠正方法】

(1) 上抛不正

纠正方法：

- 提示：上抛时向上垂直抛出，两脚平行站立同时蹬地。

- 多做低抛练习。

(2) 接不住轻物

纠正方法：

- 提示主动上举手臂迎接轻物，接触轻物时，手指抓握和回收缓冲结合起来。

- 多做低抛练习，物体重量、体积要适当。

2. 游戏：抛接比稳

本游戏的练习，进一步运用向上抛接轻物的动作，提高空间判断的能力。

- 全班按体操队形散开站立，前后两人一组，相对站立（间隔50厘米），两人成功（包括轻物不掉地）完成抛接计算一次，在规定时间内抛接的次数多者为胜（图4-27）。

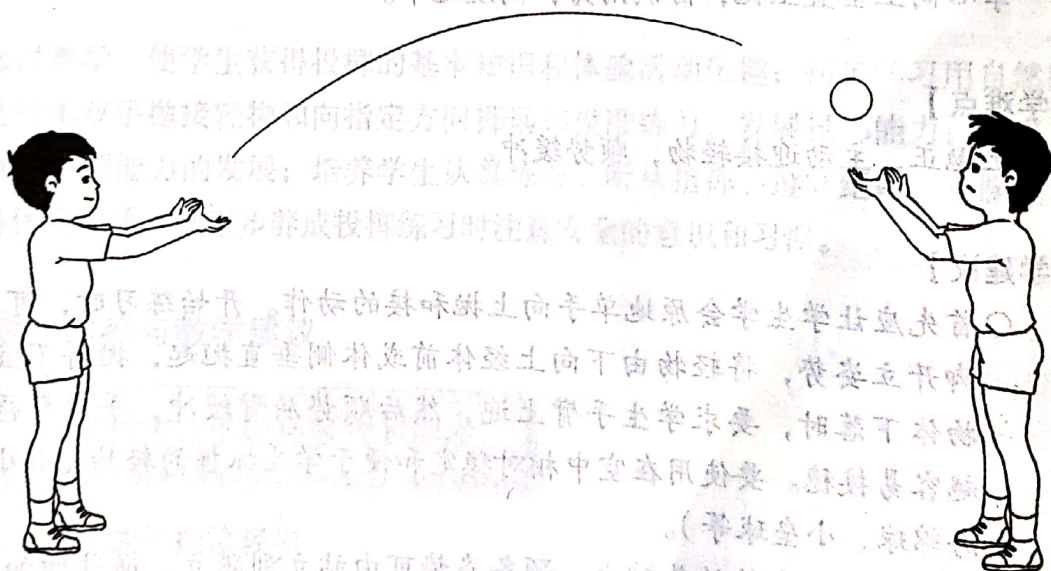


图 4-27

- 可以规定用体前上抛或体侧上抛动作。有附加动作要求时，必须完成附加动作再接轻物，否则不计算成功次数。

- 轻物掉落後，拾回，继续进行。

○计算成功次数可由学生自己完成。

再 ○游戏过程和结束,教师应对抛接动作和配合进行评价。

(二) 单手持轻物掷远与游戏

1. 单手持轻物掷远

此项教材主要是学习正确的挥臂动作方法,掌握投掷方向。重点是肩上屈肘,肘关节向前并高于肩。

【动作方法】

持轻物方法:五指自然分开抓握或捏住轻物,掌心空出。

正对投掷方向掷远:身体成站立(蹲、跪立等)姿势,采用平行站立或前后站立姿势,前后站立时,持物手臂的异侧脚在前。眼看前上方,接着蹬地,经肩上向前自然挥臂,将轻物向前方远处掷出(图4-28)。

【动作方法】

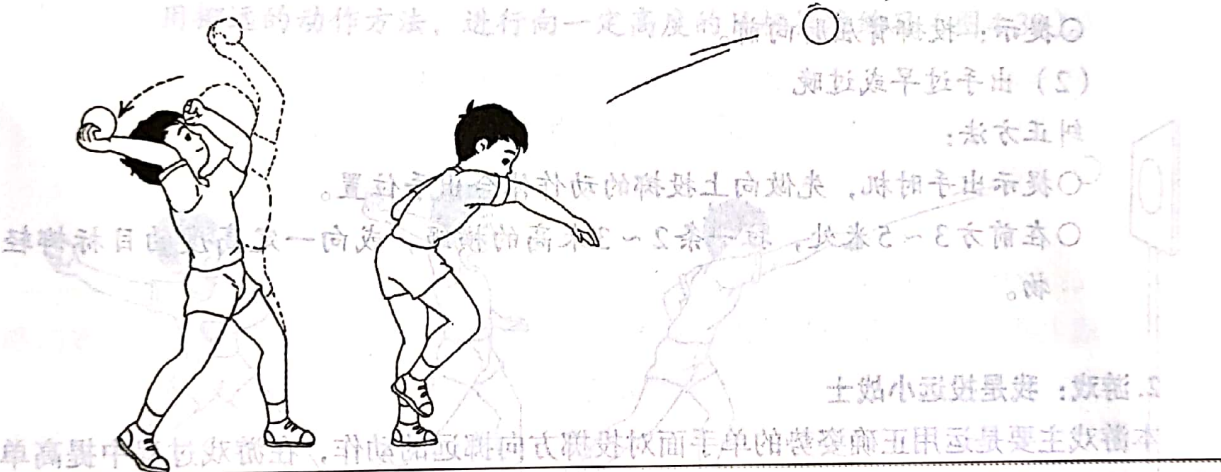


图 4-28

【动作要点】

持轻物手臂“肩上屈肘”,挥臂动作自然、快速、连贯。

【教学重点】

肩上屈肘,快速挥臂。

【教学难点】

投掷动作快速、连贯。



图 4-29