# 持轻物掷远教学反思 投掷轻物教学反思(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 持轻物掷远教学反思篇一

投掷是一年级体育投掷教学中的一项，它主要通过练习提高学生的上肢力量和上下肢协调用力的'能力。在这节课中我把投掷内容用游戏的方式来进行教学，激发了学生的练习兴趣，让他们既动手，又动脑，更好的掌握了知识，巩固了技能。首先通过热身运动让学生先放松肩部、颈部以及上肢活动，在肢体拉伸后再进行教学。由于学生教学条件有限，我提前让学生准备好沙包，利用沙包进行掷远练习。为了激发学生兴趣，我设计了三个环节：

一议一议，先让学生根据自身经验，讨论怎样才能掷的更远，学生各抒己见，纷纷分享着自己仍沙包的经验。

二动作讲解，请出动作标准，投掷较远的同学为大家示范，同时讲解具体的动作要领。

三我能行，利用比赛的形式，分小组进行比赛，看谁动作标准，并且投掷的较远，同学们热情高涨，纷纷参与比赛，并为其他同学喝彩。在紧张的氛围中，结束了本次教学，学生对投掷的动作也熟练掌握。

## 持轻物掷远教学反思篇二

上星期四上午第二节课，我上了一节《原地正面持轻物掷远》一课。这堂课在师父裘松杰老师，还有崔老师，李老师的帮

助下顺利完成。整堂课上下来，总体课堂气氛活跃，老师融入学生之中，很是融洽，另外上课各个环节的时间掌握也比较合理，学生的练习密度也很到位，我就反思下这堂课的不足之处，以便日后上课时引起注意：

一、在做准备活动的时候让学生跑完步后应进行原地踏步，让学生稍微做下呼吸调整，而不是马上立正，这样不利于学生的健康发展，也不符合运动规律。

二、本堂课最大的不足之处就是没有技术教学，用听课的其他科目的老师来说就是让她来上这堂课她也能上，应该没有技术教学，体现不出体育教师的`专业性。虽然这堂课不是新授课，但是技术教学还是要贯穿其中，强调正确动作，而不是为了扔而扔。

三、学生在练习时学生之间的距离太挤，导致课堂也很混乱。毕竟还是二年级的孩子，我们体育老师在上课的时候应该强调上课的纪律性，安全性，这堂课拿的是轻物，而以后拿的是沙包那不是更加危险了吗？所以任何时候都应该强调距离，强调安全。

四、比赛时游戏规则执行不到位，好几个孩子在进行接力赛的时候超过起跑线去接力，导致比赛完之后很多孩子都发牢骚，说谁谁谁犯规，而我当时还没有注意到，影响孩子的比赛积极性。

五、器材准备不充分，基本部分第三环节让学生去打山坡上的敌人的“头”——气球，应该换成氢气球，这样有利于提高学生的活动积极性，也利于教师准备，不会造成那天上课的时候绑气球的绳子打结的`情况。

以上是结合裘老师的指导以及自己的反思，希望能对以后的投掷课有所帮助。

## 持轻物掷远教学反思篇三

今天上课的内容是原地侧向投掷轻物。课的开始部分我用学生喜欢的游戏活动进行，学生学习的积极性调动起来了，为后面的教学工作打好了基础。课的基本部分我让学生自主的进行投掷轻物练习，学生的积极性高，在学生练习的.时候我就观察，发现已经学会或初步掌握原地侧向投掷轻物的同学，并请他们进行表演。接着带领学生进行徒手练习，让学生体会侧身转体、蹬地、挥臂动作。接下来进行投掷练习，我简直不敢相信自己的眼睛，学生刚才的动作到哪里去啦！于是到每个小组进行现场指导，告诉学生正确的动作方法。但是还是有部分学生的动作不规范，我也在想是什么原因造成的呢？为什么这些学生身体前倾这么厉害呢？我想是以下几个方面的原因：第一、上节课是投掷铅球。由于铅球太重，部分学生出手的动作就已经变形啦！第二、学生的上肢力量太差；第三、学生的身体协调能力不强，导致动作变形。所以，在以后的教学中要加强力量素质的训练，还有就是要把投掷轻物教学放在投掷铅球教学之前，这样更有利于学生掌握正确的动作方法，提高体育课教学质量。

## 持轻物掷远教学反思篇四

我所教的是一节一年级的《投掷轻物》课，我结合教学实践，谈谈自己的一些认识：

本节课的主要的教学内容是投掷轻物，主要目标是让学生初步学会肩上屈肘向前上方投出的方法。在日常生活中，学生虽有接触，但对投掷技巧还缺乏经验，所以在这一节课目标实现当中有点难。本节课是运用羽毛球让学生去进行投掷练习，运用这些小器材使学生体验体育无处不在，让体育成为学生潜意识、习惯、生活的一部分。

在课的开始部分我发给学生每两人一个羽毛球，让学生自由地玩，我对学生的要求是，怎么玩都行，想怎样玩就怎样玩，

看谁的玩法多，看谁的玩法新，越稀奇古怪越好。学生的运动欲望高涨，个个跃跃欲试。这一环节，我的目的是想让学生创造性地玩，玩出花样。在学生玩的基础上，老师在教学生尝试着运用他们刚才玩的动作来投羽毛球，也就进入了本课的主教材。

在主教材的学习中，主要是通过不断的改变教学组织形式来调动学生的学习兴趣，一环一环逐步提高动作要求。先是让学生两人一组进行互投练习，在练习的过程中我给学生引入“彩虹”这一情境，彩虹的形状是弧线状，我引导学生“用羽毛球画一条彩虹来连接自己与同伴”，提高了练习的要求，让学生在投掷中注意要有一定的高度和弧度；接着是“投过橡皮筋”环节，主要是利用了排球场地设施，让学生在一定的距离上把手中的`羽毛球投过橡皮筋，让学生体验成功的喜悦；随后通过游戏运送物资，提高学生奔跑的能力，使学生上下肢得到均衡的发展。

结束部分我运用了放松游戏“抛物笑、接物停”，让学生在轻松而欢快的氛围中结束一堂课的学习。

在教学内容的安排上应该说是比较合理的，通过不断的改变教学组织形式来调动学生的学习兴趣，整堂课下来，应该说每一个环节学生的学习积极性都较高，至于动作的掌握程度我觉得对于低段的学生来说并不需要一味的强调动作要做的如何到位，只要他们有这个意识就可以了，更何况一节课下来，基本上的学生已经能做到肩上屈肘进行轻物投掷的动作了。

在对学生的评价上，我觉得我已经有较大的进步，老师一句表扬的话对学生来说简直比吃了蜜糖还甜，这就要求我们老师在教学过程中对学生的表现作出及时而又肯定的评价，在今天这堂课上我总会对学生说：“你真棒！”“要是你的手再抬高点，出手速度再快点就更好了！”等等一些鼓励性的言语，当学生有了较好的表现时一定会给他们表扬与鼓励，

这样会使学生的学习积极性更高。

我一直觉得想要上好一堂课，必须正确处理好教学关系，充分发挥教师的主导作用，为学生创设良好的合作学习氛围，充分调动学生学习的创造性、主动性和积极性，加强对学生的指导，提高学生自学自练能力，给学生提供自主学习的空间；课堂组织要合理、紧凑、连贯、严谨、严密。然而说来容易做来难，在许多方面需努力争取有好的收获。

## 持轻物掷远教学反思篇五

二年级的学生在扔飞机时有手臂的自然后引和向前的一个“鞭打”动作。学生在扔飞机练习或比赛时为了使自己的飞机飞的更高更远或时间长，那么他的后引幅度一定大、“鞭打”动作一定也会快的。由于是纸飞机，所以学生只有用手指捏而不可能握的。我们来思考一下投掷教材它的整体性。可以说投掷这一教材从小学的扔沙包、掷垒球开始它一直延续到了高中与大学的铅球的教学（是一个循序渐进的过程）。我们知道无论是小学的垒球还是后来的铅球，在教学上我们都是用手持的，而不是用手指捏的！

再者，从力学角度分析，我们都知道如果力在某一方向通过物体的重心，那么物体才会在这个方向上通过最远的距离（排除外界因素）。而用手捏沙包来进行投掷的练习，在出手的刹那间，沙包可有很多种运行的方向（接近360度，在学生练习时我们也可以发现的），这是由于捏沙包的一角这种不固定性因素所造成的，所以要使力在正确的投掷方向（通常所说的前上方）上通过是很难控制的，可以说几乎无法控制的（这要看学生什么时候松手了）！因此这无形中就增加了教学的难度！

运用毽子让学生去进行投掷练习，运用这些小器材使学生体验体育无处不在，让体育成为学生潜意识、习惯、生活的一部分。

我一直觉得想要上好一堂课，必须正确处理好教学关系，充分发挥教师的主导作用，为学生创设良好的合作学习氛围，充分调动学生学习的创造性、主动性和积极性，加强对学生的指导，提高学生自学自练能力，给学生提供自主学习的空间；课堂组织要合理、紧凑、连贯、严谨、严密。然而说来容易做来难，在许多方面需努力争取有好的收获。