

最新双手前置实心球文字教案(优质5篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。教案书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

双手前置实心球文字教案篇一

本节课，准备部分的主要教学目标，是为了激发学生的学习动机，为基本部分提供必要的心理与生理准备，因此，我设计了课堂常规、慢跑热身、双人专项准备活动。

(1) 教学过程重视学习方式的转变，体现“自主学习、合作学习、探究学习”。

通过坐在垫上、双膝跪垫、前后站立三种姿势的练习。提出问题：三种姿势分别是身体哪个部位在发力？如何发力能够让我们的球投的更远呢？然后师生共同分析问题，指导学生进行完整的实心球投掷练习。

(2) 通过双手向前掷实心球的徒手模仿练习来作为铺垫，回忆并巩固基本技术，加深动作技术体验，让学生有一个学习的过渡。

(3) 学生进行投远练习，让学生有目标的练习

(5) 重视安全意识教育，在学习技术的同时，让学生知道投掷实心球一定要注意安全，本次课要求小组长负责本组练习秩序和捡实心球。

(6) 游戏练习，活跃课堂气氛，发展学生的腰腹力量、下肢力量以及小组团结合作精神。

那么，什么样的课是好课呢？

我的这节课，总体上来说，讲解集中时间过多，实际练习时间相对减少，学生在45分钟内身体要得到一定的负荷强度还不够。要想实现高效的课，还需要把握讲解的时机和讲解的重点，队伍调动能最优化，采用多样的方法调动学生的积极性，让学生没时间分心思玩。分组练习时，小组长还是很认真负责的指挥本组练习，教师能重点辅导技术困难的学生，小组内能在别的同学练习时，互相观察、互相指导动作。

学生喜欢的体育课，就是能够自己主动参与练习，不拘束。体育课如何发挥学生的主体作用，如何体现学生为主体，确是一个令人深思的问题。而在体育教学中，教师给学生创设一个宽松的学习环境，可以使学生发挥主观能动性，变学生被动学习为积极主动学习，使教师的教和学生的学融为一体，从而收到事半功倍的效果。体育教师要学会把传统、枯燥的运动素材，加以整合和提炼，合理组织和利用教材；要不断更新自己的教学手法，尽快形成自我教学特色；要有深度地领会课程本质，根据学生的实际特点来配置每一节体育课堂。

投掷项目具有一定的危险性，这就要求我们教师在教学的过程中一定要组织好学生。双手原地头上前抛实心球能够发展学生身体各部肌肉力量，能培养学生健壮的体魄，充沛的精力，开朗的心情，促进身心健康发展。在课堂中，特别是我们体育教师，对学生有一定的“特权”，如何使用好这种“特权”，如何从学生的角度，考虑权力使用的尺寸，唯一的标准是学生的自我感觉，有时你不得不放下自己的“尊严”，不得不让学生“量力而行”。

当然，体育课堂中的生命教育，也包括执教教师自己，我想一节好的公开课、一节受同行赞赏的公开课，最有成功感的应该是执教教师，最有收获的也是执教者自己。

双手前置实心球文字教案篇二

本学期我上了一节五年级的“双手向前投实心球”公开课。课后，自己感觉课堂常规部分时间过长，基本部分时间欠缺。我在课前设计备课时，先制定了本节课的教学目标是让学生初步了解双手向前抛实心球的技术动作并其掌握基本动作要领。我始终围绕本节课的教学目标，并根据学生的实际情况，做了精心设计。课的开始我让学生在轻松愉快地游戏热身中，体验投掷轻物的技术动作，让学生尝试，并了解哪些地方不足，随后进入基本部分教学双手向前抛实心球的教学。我通过提出问题，让学生在思考头投掷实心球的距离跟哪些因素有关，在练习中去探究。随后我采用集中讲解、分组练习的教学方法。学生在掌握基本动作后，并安排每小组来交流练习来激发学生练习的兴趣，然后教师安排各种有序的联系，让学生参与活动，并结合动作去完成。最后通过一支欢快的歌曲进行身心放松，即进入结束部分。在这一节课中我始终在“健康第一”的指导思想下，促进学生身体健康、心理健康和社会适应教学理念。符合了新课程标的理念，由于安排适中，课堂气氛较宽松、融洽，学生练习时积极性比较热烈。

其一，本节课我始终体现了“健康第一”的指导思想。课的选择上符合五年级学生身体和心理发展特点，有利于锻炼学生的上肢、下肢力量，并能够培养学生养成良好的锻炼习惯。

其二，本节课营造了宽松、和谐的课堂氛围，这对本节课顺利地完成任务起到了决定性的作用。还让学生在练习中学会了观察、比较能力，在开始做准备活动时，我便提出了问题：“平常在校外你们是怎样双手投掷的——谁能做看一看”。同学们便开始想象模仿练习的动作，同学们勇跃的展示。学生在展示的时候，让学生观察，找出与你的不同点。在学生回答时，我抓住这个时机进行讲解“向前抛实心球”的动作。后来通过几组练习，学生示范，同学们又都认真地进行观察，并做了比较，很容易找到练习正确的动作方法。并且证实了动作的正确性，所以绝大多同学们体会到成功的

喜悦与快乐。

1、练习有序，缺乏辅助

本节课的基本内容是向前抛实心球，学生在抛实心球时总是出手角度太低，我叫停，然后解释出手角度问题，但是反复几次效果依然不明显，现在想来，如果能加进一些训练辅助手段，例如：在学生前上拉一条绳子或者悬一条竹竿，让学生掷球时把球在绳或者杆上面抛过，这个问题就解决了。

2、讲解略多，示范略少

基本部分里我首先要学生尝试练习，通过比赛看哪位同学投得最远。用游戏的方式教学既充分调动的学生的积极性又集中了学生的注意力，收到了很好的效果。接下来是教师示范讲解，这一块我认为自己讲的过细，理论上的知识过多，示范过少。对于五年级的学生这是难以接受和理解的。现在想来，讲解这一块的时候应该配合口诀加上示范，这样一来可以便于学生理解，二来可以使课堂气氛活跃提高学生的兴奋点，使学生在宽松的氛围下练习。

3、结构完整，结尾不足

在结束部分用按压穴位的方法进行放松，由于条件有限，没能达到预想的效果，显得单调、仓促一点，以后要做好充分的准备，将多种媒体运用到课堂教学中去，提高教学效果。

总结本节课，我个人认为总体上还算成功的，基本上达到了新课程标准的要求，体现了“健康第一”以人为本的教育理念。但是在细节方面也存在着不足，还需要多思考，多学习，多积累。我相信只要能够仔仔细细备课，认认真真上课，踏踏实实总结。一定会对自己的教学水平有所帮助，让自己在教育岗位上越来越成熟。

投掷类的项目对技术动作的理解最为关键，也就是发力的过程，因此在实际的教学对学生进行技术动作的有效的传授是非常重要的。对于实心球教学来说教学重点是由下往上的`用力顺序，教学难点出手的角度和速度，我们教师一定要把握这两点。在教学中我们要让学生正确理解和体会实心球学习的每步用力顺序。由分解练习到动作的整合练习的过程，使学生能正确理解发力过程并能协调用力，以此来提高教学实效。

通过本节课的教学点评，我认为自己在某些方面缺乏不足，还有待于进一步完善与提高，可以结合教材内容自编准备动作，根据九年义务教育体育课程标准的总体要求，在体现新理念的前提下，可以大胆的去尝试，这样一来，教学效果一定会更好的。

双手前置实心球文字教案篇三

这节课是高二田径模块中投掷项目实心球的第二课，实心球项目同时是体质测试内容之一。这是一堂复习课，以高效课堂模式理念为指导，围绕投掷实心球动作的要领和力争达到体质测试的标准开展，从课堂的重难点出发，巧设练习手段，层层深入，带领学生模仿、体会、合作探究、归纳总结。紧紧抓住让学生掌握原地正面双手头上掷实心球的动作要领及如何用力，体会全身协调用力和发展学生身体素质。

1. 目标的确立是适当的、合理的，目标达成度也达到了预期目标。
2. 整个课堂学习气氛不错，各教学环节衔接比较自然流畅。
3. 注重学生良好行为习惯的养成。例如怎样有序的拿球还球。
4. 尤其在有效发展学生体能身体素质上，采用的是对实心球项目的拓展，如有挟球上抛、挟球后抛、挟球前抛等，为今

后教学打开思维的宽度，将体能发展与实心球项目拓展有机结合。同时，挟球上抛、挟球后抛、挟球前抛等练习手段，增强素质练习的趣味性。

5. 实心球是投掷项目的一种，练习密度不容易上去，容易形成教学的低效率，目标难以达成，课堂气氛沉闷。针对这一情况，我用激情、热情去感染学生；语言提示，调动学生，用正面的评价激励学生，注意了精讲多练，巡视时对各练习小组做到分组指导，个别指导的结合，这样既保证指导到位，又保证练习密度不减，充分保证每一个学生都在提高。

1、实心球是投掷项目之一，由于受投掷项目安全性较高的思维定势，未能真正敢于放手，而是由教师统一指挥练习，在很大程度上压抑了学生的个性和自主性。

2、在持球练习过程中，有多次只让学生投，未能给出更具体的练习目标。

3. 合作、探究放手力度还不够大。

在拓展练习过程中，让学生做挟球前抛时，看到有一名同学用双手将抛出的球接住。看到这一幕后，我迅速让学生两人一组，尝试一人做挟球前抛，一人接球练习，然后再交换。效果很好。

用力顺序和如何发力是学生通过模仿、体会及教师的引导、归纳总结出来的。

想上一堂好课，一堂高效的课，必须去认真备课，去钻研教材内容，去钻研教法、学法，从过去平时课堂中去了解学生、分析学情（如学生在投掷实心球时，出现的这两种现象较多一是光用手臂力量投掷出去；二是有力用不上，不能很好的协调用力。），真正找到适合学生的练习手段，在目标难度上设置要合理，在练习原则上循序渐进，同时，方法手段上

要有创新，有新意，要充分调动学生的主观能动性。我个人认为教师的教学技能非常重要。为什么有的体育教师在课堂上能吸引学生、感染学生、让学生的思维跟走，教学目标达成度很高，教学效果很好，形成一种高效。而有的体育教师则不能做到。显然主要问题不在学生。因此，我认为体育课堂教学能否达到高效，成为高效课堂，与体育教师的教学技能和组织管理能力有直接关系。

1, 教学目标设置具体法。

(1)、通过本堂的学习，85%以上的学生掌握原地正面双手头上掷实心球的动作要领，能说出由下向上的用力顺序。

(3)、在学练过程中，学生积极参与，2—3人一组，相互观察并能指出同伴的优点与不足，共同提高。

2, 热身导入时，加入“拍手”或高呼“一二”。更进一步调动学生兴趣。

3, 持球练习过程，增加合作、探究，能指出同伴的优点与不足。

潘蓉：听了徐健老师执教的《原地正面双手头上掷实心球》是一堂典型的高效课堂示范课。听完本节课受益匪浅，徐老师的这节课，设计合理、紧紧围绕教学目标开展教学活动，组织有序，方式吸引。徐教师在教学中能突出健康第一的教学指导思想，根据教材要求和学生特点，设计教学。课上充分发挥学生的主体作用，注重培养学生的创新意识，培养学生自主锻炼的意识，教学过程中注重学生实际能力的培养，通过合作学习，促进学生身体素质、运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习团结协作的优良品质。整堂课比较流畅，各部分环节衔接紧密，密度适中，课堂氛围较宽松、融洽，学生练习、讨论、游戏都比较热烈，达到了教学目标，课堂效果较好。尤其在三个方面徐老师给我留下了深

刻的印象：

1、教学辅助手段多样化

很多教师在执教前抛实心球课时都是做枯燥的慢跑练习，而徐老师在这堂课的开始准备部分上带领学生进行蛇形跑练习及队形的变换，队形的变换和蛇形跑的练习给学生带来了愉悦轻松的课堂氛围，同时老师通过形象语言吸引学生，这应该是一堂课成功的开始吧。

2、教学技术上由易到难，层层深入

徐老师在本节课的教学中采用多种徒手模仿练习以及熟悉球性练习、最后到完整的技术动作练习，由易到难、层层深入，学生能够很快的掌握技术要领。在练习方式上从背弓练习到预摆练习再到连贯的动作练习，同时从连贯的动作练习上引出了本节课的教学重点原地正面双手头上掷实心球的动作要领。从徒手练习过渡到持球练习，在持球练习的过程中用多种练习的方式来激发学生的兴趣、调动学生的积极性。让我记忆深刻的是徐老师在找学生师范时通过师范练习引导学生说出了原地正面双手头上掷实心球的关键：力量、角度、速度三要素。从教学重点过渡到了教学难点，徐老师在处理重点难上恰到好处，使学生能够真正把握到知识的本质。

3、一物多用

徐老师能够根据器材特点，充分挖掘实心球的多种功能。从基本的熟悉球性练习、主教材前抛实心球，到最后的素质练习整堂课围绕实心球这一器材合理运用、因地制宜地开展练习、锻炼，从而丰富教学内容，增强学生体育学习的主动性和锻炼的积极性。

总之，徐老师的这节课学生的主体地位得到充分的体现，教者的主导作用也得到充分的展示，教学氛围活跃，教学效果

良好，高效性得到了充分的展现！

双手前置实心球文字教案篇四

1、学生积极参与，课堂气氛活跃。

实心球项目是中招体育考试项目，所以这节课学生的学习积极性很高，在肋木拉皮筋练习时，由于肋木只有四个，一个肋木一边各绑2个皮筋，总共只能绑16个皮筋，学生只能轮换练习，学生们都表现的争先恐后；在实心球练习当中，学生们表现出的热情也很高，都在比拼谁掷的远；在巡回指导时，不停的有学生叫给自己指导，就怕把他错过了他吃亏了，课堂氛围很好。

2、教学任务完成，重点突破

通过一节课的练习，学生基本掌握了前掷实心球的用力方法，教学目标得以实现；运用肋木拉皮筋的辅助练习，让学生感受发力顺序，教学重难点得以突破。

3、课堂负荷适中，符合体育课的基本要求

本节课的教学内容为前掷实心球，若单单只练实心球，运动负荷有点小，所以我在课课练中安排了俯卧撑练习，一来可以作为前掷实心球的辅助力量练习，二来增加体育课的负荷量，促进了学生健康成长。

1、有些学生在肋木拉皮筋练习中做的很好，但一拿到实心球就不会发力，这需要我在以后的课堂中对这些学生多加指导，让其多做拉皮筋的辅助练习。

2、在俯卧撑的练习当中，许多学生肩下不去，说明其上肢力量有些差，在今后的教学当中要多安排上肢的力量练习。

双手前置实心球文字教案篇五

本节课的内容为“双手从头后向前投掷实心球”，符合七年级学生的身体和心理发展特点，有利于锻炼学生的上、下肢力量，并能够培养学生养成良好的锻炼习惯。

本课我根据学生的生理和心理特点设计和安排教材，通过以实心球为中心创设一种团结互助、协同合作、积极向上的教与学的氛围，同时注重发展学生个性，充分体现学生的主体地位和教学的主导作用，力争使每位学生都获得成功体育的乐趣，为终身体育奠定基础。由于实心球有一定的危险性，所以加强学生的保护，保障学生安全，我采用有哨子统一指挥，更好地达到锻炼学生，提高配合与合作能力。而投掷实心球主要是以上肢运动为主，为了学生的全面发展我设计了换物接力游戏以发展学生的下肢力量，采用比赛形式能激发学生兴趣，提高练习效果，同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

存在不足：

- 1、在探究的过程中对学生有些“放不开”，总担心学生找不到正确的方法，说不到“点儿”上，总想替学生补充，这样就会使探究不够完全自主，降低培养学生探究能力的标准。
- 2、在教学讨论的环节上，忽略了“腿用力蹬地”这一细节，只是一提而过，如果当时再让学生多模仿体验几次，对于掌握动作技术来说会更有效。
- 3、如果再安排一个比赛的游戏，使学生把技术转化为能力，我想效果会更好些，更能激起学生练习的兴趣。
- 4、在练习传球小游戏时队伍与队伍之间的距离要拉开点；前抛实心球时安全是最重要的，当实心球滚到对面时，强调对面学生要用脚抵住球；在巡视指导方面，照顾的范围不大，

应加强注意对差生的帮助等。

5、课后的放松部分没有安排，如果安排放松操就更好了。