

2023年掷实心球教案第一节课教案(实用5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

掷实心球教案第一节课教案篇一

实心球能够说是水平四的必选教材，因为它不但锻炼效果好，也是体育中考的选项之一，所以引起广大师生的高度重视，我自然也不例外。然而在实心球的教学中，有许多问题需要反思。

1、投掷实心球时腕指无力。

原因：持球时手指太放松；手指、手腕力量差。

纠正方法：要求持球握球时两手手指用力、坚持适度紧张；能够用铅球进行抓握练习；注意发展手指、手腕力量。

2、投掷实心球时预备姿势没有做好，两个肘关节过早下降或摔小臂现象，造成出手角度过小。

原因：球出手时肩部前移过早，上臂用力不当，使球出手点低，投掷近。

纠正方法：两个肘关节要自然伸直，投球时不能低头，眼看前上方，掌握好出手时机。

3、投掷实心球时两腿蹬地、腰腹收缩与两臂用力不协调。

原因：投掷时单纯用两臂力量将球投出，而下肢、腰腹没有协调做动作。

纠正方法：先进行徒手练习，注意蹬地、收腹、挥臂，投球协调，再由轻球到重球进行练习。

综合以上所述：由于投掷实心球需要必须的力量为基础，要想提高投掷实心球的成绩，需发展投掷实心球的爆发力，在掌握基本技术的前提下，能够从下列几方面进行训练以便更好的提高成绩。

第一、发展局部肌群力量：俯卧撑、引体向上、卧推、举重物练习或爬竿。

第二、发展腿部肌群力量：负重蹲立、蹲跳。

第三、发展躯干肌群：仰卧起坐，俯卧收背，转体练习。

第四、用哑铃或重物做上举后仰前摆的模仿练习。

掷实心球教案第一节课教案篇二

实心球是一种投掷用具，随着人们健身意识的增强，以及运动项目的不断扩大，实心球也越来越广泛应用于各种体育锻炼或训练中。在实心球的运动过程中，我积累了许多心得体会和感悟，今天就请允许我和大家分享一下我的心得。

第一段——实心球的基本技巧

实心球的投掷技巧是非常基础和重要的，其掌握的好坏直接影响实心球的投掷效果。在我接触实心球的初期，经常出现投掷的方向不稳、力度不够、不易控制等问题，可以说是难上加难。针对这些问题，我不断学习、探索和实践，在实心球的基本技巧上下足了功夫，勤加练习，在师傅的指导下，

我的实心球投掷水平逐渐提高，现在能够准确地掌控力度和方向了。

第二段——实心球的锻炼效果

实心球的投掷动作需要借助大肌肉群的参与，无形中促进了身体的柔韧性和协调性的提高，是一项非常有效的全身运动。在我的锻炼过程中，我逐渐感受到了实心球带来的锻炼效果，体态更加挺拔、耐力和速度方面的提升也更加明显。实心球的投掷运动不仅可以增强肌肉力量，还可以提高运动协调性，是一项非常实用的运动项目。

第三段——实心球对人的心理影响

实心球的投掷不仅可以锻炼身体，还可以放松心情。在聚会或参加朋友的户外活动中，拿起实心球来投掷，疏导焦虑，缓解压力，这也间接地证明了实心球的心理健康益处。在我的实践中，我发现实心球投掷不仅可以锻炼身体，还可以让人享受投掷带来的快乐，在投掷的过程中可以减轻工作和生活的压力，将身体与心灵得到了通情达理的疏解。

第四段——实心球的团队建设

虽然实心球的投掷是个人运动项目，但是它的特性适合团队活动中使用，可以增进团队精神。在团队练习中，相互协作，融合了个人的力量，通过互动与信任的关系，展现了个人的风采和团队战斗力。这样的集体合作和团队建设能够使得每个人在团队中更好地发挥优势，提升自我价值，最终达到团队和个人的双赢。实心球通过体验能够使得团队中的成员发挥出自己实力，在娱乐中锻炼身体，达到了健身、娱乐和社交的效果。

第五段——实心球对人生的启示

实心球的投掷不仅仅是一项运动或游戏，更是一次人生的磨砺和成长。在实心球的投掷过程中，我感受到了自己的成长和提升，同时也反省了自己的不足和缺失。在通过不断学习和训练掌握实心球的基本技巧和规律，我感到了自我改变和进步的力量，从而认识到人生道路中懂得与人合作、竞争和团结的重要性，这些看似微不足道的体验和感悟在人生中是会收获真正的财富，是一种生命中的宝贵财富。

总结：实心球的投掷虽然只是一项运动的任务，但是它能带给我们的收获和启示是我们不能忽视的。实心球投掷的基本技巧、身心锻炼效果、心理益处、团队建设和人生启示都是我们参与该运动所能感受到的经验。在我们的健身活动或休闲娱乐之余，可以多多接触实心球，让这个投掷工具为我们的身体和心灵带来更多的健康与快乐。

掷实心球教案第一节课教案篇三

今天本节课的主要内容是双手从体前向前抛实心球。由于天气的变化，冬季比较冷，所以我选择了抛实心球作为本次课的教学内容，并在教学中设计了一些小的热身活动。本节课主要是让学生体会双手从体前向前抛实心球的用力顺序，采用了徒手模仿、向上抛球和完整的技术动作加以反复练习。在最后的游戏中充分运用上器材，与上肢相配合设计成接力跑的形式。通过游戏让学生在这个氛围中学会交流、合作、分享实践的成果，培养了学生乐于发挥团队合作精神和勇敢顽强的优良品质。

在开始部分中设计了慢跑的内容，是想通过慢跑使学生身体产生一定的热量，为队列练习提供一个良好的准备。另外还可以在平时多加强对学生跑步及立定的练习，这样又能达到热身的目的。又练习了队列。

在准备部分中我运用了几节活动关节韧带的练习和一个蹲起的辅助练习，让学生加大了活动，同时为主教材的用力顺序

做了铺垫。但在教学中应注意口令的速度，例如腹背运动时口令可再长些，这样能够使学生活动的更充分。另外辅助练习时还可以加一些上肢肩的活动，使上下肢都能得到锻炼。

在基本部分中分为了徒手练习、向上抛球练习和完整技术练习。通过本节课使学生充分得到了锻炼，增加了练习的次数。但在抛球练习中应特别注意到学生的安全，练习距离还应再拉大些，尤其是个人抛球时，可以采用分组练习，由小组长带领喊口号齐抛。这样就避免了有人抛球有人捡球，防治学生被球砸到。

还有就是学生在练习时，教师应对学生在练习过程中的错误动作及时给予纠正。同时充分发挥哨子的作用，能够使学生在练习时听到哨声，立刻停下来，集中注意力听老师讲。这点在平时上课时就应注意，让学生知道教师哨音的特点，例如一声集合、两声停止。还有在两人抛球练习时，可以让两个人互相评比，给对方指出不足的地方，另外为了提高学生的兴趣，还可以加入一些小的游戏。

例如两个人比赛，一个人抛出球后，另一个人站在球的落地点进行抛球，看谁最靠近中心，抛的最远。最后在做游戏的时候应注意教师的站位，因为是接力跑游戏，教师不应站在中间，应站在排头前十米处左右，这样就能很清楚的看到四组的同学，及时发现他们在游戏出现的问题。

掷实心球教案第一节课教案篇四

1、在实心球教学过程中，教师要探究以德育教育为核心、分层递进为途径、本事培养为重点的教学方法，这对缩小学生个体间的差异，提高学生身体活动的协调性和灵活性。起到了进取而又明显的作用，有利于激发了学生学习的情趣，促进学生身心的健康发展。

2、在实心球教学的学练中，学生探究本事的培养和提高教学

方法至关重要。为到达梦想的教学效果，教师要不断提高认识，自觉转变观念，以不懈的努力和求真的创新精神，从为了学生的一切出发进取去探索和尝试更多、更好的能让学生乐意理解的教学方法。有待于今后教学中进一步探索。

3、在推进二期课改的今日，如何培养学生敢说、敢想、敢问、敢做的四敢精神。以强身育人为目标，激发学生的创新动力和可持续发展的探索性思维，促进学生个性和才能的进取发展，追求终身收益的长远利益，有待于今后教学中继续深入研究。

4、在实心球的教学中，教师首先要突出以人为本，安全第一的指导思想，要教育学生自觉遵守课堂纪律和学生间相互提示掷实心球时的注意事项。严格按照教师指定的位置，在规定的区域内进行自练或团体练习，教师在课堂学练中要严防个别行为偏差的学生由于个人的主观愿望而造成不应当发生的有损身体健康行为，而故导伤害事故的发生。投掷项目易出事故，所以，我们必须做到安全教育警钟长鸣，有了安全保证才能有效地调动起学生积极参与锻炼的自觉性和进取性。

掷实心球教案第一节课教案篇五

实心球投掷是一项非常富有挑战性的运动。当我第一次接触这项运动时，我并没有领悟到它的难度，我只是觉得这项运动比较简单。但是，经过多年的练习和比赛，我逐渐认识到，实心球投掷比我想象中更加复杂。在接下来的文章中，我将分享一些我在实心球投掷中的心得体会和感悟。

第一段：学习技巧

在实心球投掷中，学习正确的技巧是至关重要的。要想把实心球投得又远又准确，需要掌握正确的动作和姿势。在我学习实心球投掷的初期，我并没有意识到动作和姿势的重要性，我只是追求力量和速度。但是，当我开始学习正确的动作和

姿势后，我的投掷距离和准确度都有了很大的提高。

第二段：加强锻炼

实心球投掷需要强大的肌肉力量和体能支持。这对我提出了更高的锻炼要求。我必须加强对腰腹肌肉和手臂肌肉的训练，以增强我的力量和耐力。此外，我还需要进行一些有氧运动，如跑步、游泳、跳绳等，来提高我的整体体能水平。锻炼可以帮助我更好地掌握技巧，也能够帮助我在比赛中更轻松地完成高难度的动作。

第三段：心理状态

在实心球投掷中，心理状态同样至关重要。我必须做到充分的平静和专注。如果我的思维不够安静，我就会被干扰和影响，从而影响我的动作和姿势。在训练中，我会使用一些平静的音乐，或者通过冥想来帮助我保持专注和心态平衡。

第四段：比赛心态

在比赛中，心态同样重要。我必须保持自信，并专注于完成自己的投掷，不要过多地关注其他选手的表现。我必须准备好应对突发状况，并做好充分的准备。这需要我的思维和我的行动都保持平衡和沉着，同时保持高度专注和精神集中。

第五段：总结

总的来说，实心球投掷是一项非常有挑战性的运动，要想在这项运动中取得好成绩，需要有正确的技巧，强大的肌肉力量和优秀的心理和比赛心态。这项运动可以锻炼我们的意志力和体能，提高我们的自信和决策能力，让我们更加全面地发展自己的体魄、心智和领导能力。总的来说，实心球投掷不仅是一项运动，更是一个成长的过程，可以帮助我们成为更加优秀的人。