

2023年投掷实心球说课稿(优质8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

投掷实心球说课稿篇一

对于四年级的学生来讲，实心球是一项比较难掌握的技术项目。因此，在学习上有一定的惰性，如何激发学生的积极性是学生学习效率高低的关键。投掷最为关键的就是发力的过程。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，学生在尝试练习时候，球出手时一定要抬头挺胸；另根据教学的需要教师可设置球出手高度的标志线。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。通过学习、借鉴、反思有了一定的经验。

首先学生平坐在垫子上体会上肢出手的动作，平坐时学生重心较低，让学生体会为让球抛远必须提高出手的角度。为使球抛远必须做充分的引球动作。

让学生体会腰腹部的屈伸用力的过程。学生先进行后仰反弓，加大工作距离，并结合第一步的动作进行尝试练习。为使增加后仰反弓的效果可以两学生一组协作完成此动作。

结合前两个动作直立后进行练习。在找出其中的不同，和需要加入的动作，体会预摆、振腰出手的动作。也可同伴协作完成。

从上面的三步逐渐深入，前后开立，增加做功的距离，重心由后向前移到送髋到腰部屈伸到上肢的出手动作。

将前四步的动作按照顺序进行连接。调整好身体重心的平稳移动，增加实心球超越器械的工作距离，身体的发力阶段机体要依次用力，使力量依次从后腿部—髋部—腰腹部—上肢—手协调用力，从下面传到上面；最后是身体的重心向前平移。

投掷实心球说课稿篇二

本课教学内容是正面双手掷实心球，这是一项技术比较强的项目。五年级学生好奇心强，他们爱玩、爱动，模仿能力强，同时有强烈的求胜好强心理，具有一定的分析、思辩能力。因此，在教学中采用趣味性强、形式多样的教学形式来吸引学生，激发学生的兴趣，共同完成本课的教学任务，这点变得很重要。

本课的教学目标：

- 1、认知目标：通过练习，使学生知道双手头上向前掷实心球的动作要领及用力顺序。
- 2、技能目标：发展学生上下肢、腰腹、肩部、背部力量和身体协调素质；70%以上学生能正确的用力顺序及做到背弓充分，达成个人目标。
- 3、情感目标：通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，培养学生积极参与，学会合作，学会竞争，互帮互学及社会适应能力。

本次课的重点：是动作要领及用力顺序，难点：是上下肢用力协调及背弓充分。

1、巧妙激趣，提高学习兴趣

兴趣是最好的老师，只要有了兴趣学什么都不难，本课通过巧妙激趣的设计，收到了良好的教学效果。

例如：首先，在开始部分通过自制的器材——“投石器”的演示来引入本课教学内容，从而激发学生学习的积极性，也能让学生明白如何做才能把球掷的更远。引出“满弓”这一技术关键词。课中，利用多种练习方法提高学生练习积极性和有效性。

2、自编动作要领口诀让学生更好掌握技术动作。

为让学生能更好、更快掌握前掷实心球动作要领，课前教师自编了动作要领口诀：“两脚前后站，持球头后方，上体成满弓，用力抛向前”。让学生边默读要领口诀边体验动作要领进行练习，体会投掷实心球各个技术环节，建立动作概念。让学生建立自信心，体验成功的快乐。本课重点难点将得到再次突破。

3、课中不时进行了德育渗透

在一节课中，表扬与批评是必要的，表扬有激励作用，批评有遏止作用。在这节课的教学中，我有效的进行表扬与批评对学生进行鼓励和教育。如：学生在捡球中发现有人抢球等危险动作，我就表扬相互礼让的同学，从而纠正学生不文明、不安全的行为再次发生，不时进行一些德育方面的渗透。

4、利用游戏进行补充练习

本节课的主教材是投掷实心球，是以上肢练习为主，因此在后面设计的游戏是以下肢活动为主，进行补充练习，促进身体平衡发展。十字接力游戏，提升课的运动量，提高课的练习密度。

1、语言不够精炼精炼的语言和抑扬顿挫的提问和讲解是一节好课的前提，它能有效吸引听课老师的耳朵。我这节课，语言不够精炼，讲话有时比较随意，没有做到真正的精讲多练。

2、课堂气氛不够活跃

由于这节课的主教材是投掷内容，本人重点加强组织纪律性，强调一切行动听指挥，保证安全有序地进行练习，这无可非议，也是必须的。但是纵观全课，自己感觉我对课堂、对学生统领得过死，收放的火候掌握得不是很恰当。

3、队伍调整太随意

上课对队伍调动时，口令使用不规范，随意性很大，一句明确清晰的口令可以使队伍更加精炼，队伍的调整有序，纪律性更强，也能决定你课堂教学的成功与失败。

4、个体差异关注不够

教师关注个体差异不够，没有很好的区别对待，加强对掌握较差学生的指导或降低要求分层练习。

上述这些问题都是在今后教学中有待加强的，总的来说这节课上下来给自己又是一次锻炼，也是一次提高。本节课虽已结束，但我感触最深的是，只要精心设计每一节课，只要想方设法提高学生的积极性，才能更好完成本节课的教学目标，才会更好挖掘学生的内在潜能，才能更好提高自身的教学水平。在教学中，教无定法，还需要自己多加揣摩，努力提高，让自己的教学方式学生更容易接受，更好的让体育教学落到实处。

投掷实心球说课稿篇三

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、能力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。起到了积极而又明显的作用，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，学生探究能力的培养和提高教学方法至关重要。为达到理想的教学效果，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积极去探索和尝试更多、更好的能让学生乐意接受的教学方法。有待于今后教学中进一步探索。

3、在推进二期课改的今天，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积极发展，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集体练习，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该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积极性。

投掷实心球说课稿篇四

1、徒手操热身运动

2、要求：(1)从头到脚

(2)从远端到近端

(3) 主要是上肢的热身，目的是与第二部分的衔接。

- 1、教师提问何为“鞭打动作”
 - 2、学生分组讨论回答
 - 3、教师阐述正确的“鞭打动作”及实物（跳绳、武术棍）演示
 - 4、学生把自己的答案于老师的`对比
 - 5、教师示范学生观察
 - 6、学生分组模仿（徒手）
 - 7、实战
 - 8、小组之间的切磋
 - 9、掌握动作要领的70%--80%
- 1、集合整队
 - 2、放松
 - 3、教师与学生互动总结
 - 4、布置作业
 - 5、归还器材下课
- 1、备课：备课越充分上课效果越好
 - 2、出现问题及解决方案：肩关节打不开-----压肩（特别注意要求抬头）

3、经过多次实践反馈改进效果明显

4、好的地方保留不好的地方改进

投掷实心球说课稿篇五

本节课自认为是成功的，因为基本符合《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念，并完成了教学具体表现在以下几个方面：

一、 导入是课堂教学的热身活动， 教师应努力使其能产生一石激起千层浪的效果，良好的课堂导入，学生的参与热情会立即高涨，而且对整堂课都会产生积极影响。在导入过程中，根据学生的身心特点，采用了富有情趣的游戏活动，营造了一个宽松、积极、主动的教学环境。简简单单的不同形式玩实心球，学生们在不知不觉中做起了准备活动，这一切看起来都是那样的自然和谐。

二、 在教学中提倡“自主式”教学和提出“研究性学习”的理念，是现今教育改革中的实践创新。所谓“自主式教学”和“研究性学习”，其内涵是：以学生的自主性、探索性学习为基础，通过亲自实践获取直接经验，养成科学精神和科学态度，掌握基本的科学方法，提高综合运用所学知识解决实际问题的能力。传统的投掷教学偏重于技术要领的传授，教学过程枯燥无味，投掷形式远离生活实践。在本课教学中，淡化了投掷技术，让学生通过仰身走过排球网，体会身体后仰用腰部力量投掷实心球。通过投实心球过排球网，让学生认识到要投得远，还需要有一定的高度（把握出手角度和速度）。学生通过身边的现有器材辅助掌握投掷技术，既激发了掌握投掷技术的兴趣，又提高了学生投掷能力，实为一举多得。在本课教学中，学生的多次示范（正确与错误示范并行），教师的重点提示，充分营造了浓厚的民主氛围，实现教师为主导、学生为主体的新课程理念。

三、分层教学关注个体差异：这节课中应用了分层教学法，以相同的投掷起点来挑战不同的终点，给素质好的学生给予更高的要求，培养学生积极挑战自我；给相对素质差的学生给予成功的喜悦，享受到学习的乐趣。总体来说，分层教学重视了学生主体参与和教学信息的反馈，引进了平等竞争的激励机制，使各类学生在练习时都能处于亢奋状态，既能让优秀生“吃得饱”，又能让希望生“吃得好”，还能让中等生再提高，使学生在求知中感受乐趣。在这节课中，浓缩了许多新体育课程的基本理念，这些基本理念既是对传统教学思想的挑战和突破，也有助于改革体育教学模式。

四、上课场地简单：这节课最大的特点就是充分利用排球场。在排球场内做准备活动，后仰走过排球场，投掷实心球高度过排球网上沿等，整节课全部在排球场内进行。这是我的一种尝试：只要一个很小的场地，足够我们开展体育教学活动。

以上是这节体育课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控、学生掌握技术的反馈评价的及时性、排球网运用的合理性等方面还有待进一步完善。

投掷实心球说课稿篇六

我选择双手向前抛实心球作为本课的主教材，运送物资作为辅教材。以培养学生学习技能、团队合作精神为主要目的。改变以往教师教、学生学的教学模式。在整堂课中始终发挥教师的主导作用，通过让学生尝试体验，挑战目标练习达本次课的教学目标。

为了使学生更好地掌握动作，我采取了多种教法与学法。在整堂课的教学过程中，我尽量体现学生为主体的特点。创设主动参与的条件，形成主动参与的氛围，为使学生主体性得到充分的发挥和发展，课中不仅鼓励学生参与，而且积极引导主动参与，把教师自己的角色放在导演的位置上，让学生自己去寻找解决问题掌握技能的方法。

- 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、课后的放松部分没有安排，如果安排放松操就更好了。

投掷实心球说课稿篇七

- 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、在实心球的教学过程中，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进取参与锻炼的自觉性和进取性。

投掷实心球说课稿篇八

通过对高一年级6个班前掷实心球教学后，感觉有成功的也有不足之处。如：（实心球出手无力，或未完成掷球动作，实心球就离手；向下掷实心球，几乎不存在抛物线。）下面分析一下产生的原因及改进方法：

产生原因：

1. 只是向前上方伸直肘关节，而不是向前上方做鞭打动作，近似投篮动作；2. 肩关节灵活性差，两臂无法向后引，造成掷球时工作距离太短，使掷出的球只是向上抛；3. 最后用力时，没有适当的收腹，使身体没有正常的前倾，或没有适当的扣腕拔球动作。

纠正建议：

1. 先用单臂交替向前上方做鞭打练习，并结合蹬地、重心前移、收腹动作，然后双臂同时进行。动作由慢到快，逐步过渡；2. 多做压肩练习，以增加肩关节的柔韧性和灵活性。可以两人一组相互同时压肩，也可在单杠、肋木上做压肩练习。另外，学生持球时，教师一手轻托学生持球的手，一手轻顶学生的背，使其所持的球尽量向脑后上方引。

产生原因：

1不理解将球置于脑后上方的动作要领；2将向后下屈肘误解为向后引臂。

纠正建议：

1. 再次强调将球置于脑后上方的动作要领；2. 教师示范区别向后下屈肘和向后上引臂动作，然后教师一手轻托持球手，一手轻顶练习者的背，使其感觉向后上方引臂。学生经过练习后，在掌握技术和提高成绩方面都有很大的提高，但是要学生提高更大的成绩，两节课是远远不够的，虽然我在单元计划里增加了发展身体素质的练习，我总觉得少了一些内容，那就是发展下肢和躯干的力量，以后需改进的地方。