

投掷与游戏教案 投掷轻物教学反思(通用8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

投掷与游戏教案篇一

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。这节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，我就反思下这节课的不足之处，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节课她也能上，应该没有技术教学，体现不出体育教师的专业性。虽然这节课不是新授课，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，这节课拿的是轻物，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。

投掷与游戏教案篇二

本课作为蹲踞式跳远的第一课时，授课对象是水平二学生，教学重点是快速起跑与准确起跳，但单纯的技术性教学很难引起学生主动参与的学习兴趣，因此，结合学生的身心特点与教学内容特性，我在设计中，尝试运用游戏化的教学模式开展教学，通过上一步、上三步、上五步以及自然的15米匀加速跑等练习，引导学生体会快速助跑与准确起跳的动作方法。力求在学生自主体验的基础上，通过教师不断的语言引导、讲解示范、学生间的相互交流与帮助等活动，师生共同完成教学目标。

在课的整体设计中，我依据《新课程标准》的有关教学理念，力求教学方法的多样化、组织形式的趣味化、练习密度的合理化等设计要求，把“健康第一”的指导思想合理落实到课堂设计中，以器材“绳子”的使用贯穿整课，体现教学器材开发的实用性与有效性原则；以游戏化的教学模式为背景，充分体现学生的主体地位；以趣味化教学情景的营造为基础，注重学生合作意识、创新意识与实践能力的培养等。通过教

学实践，反思如下：

二、成功之处

1、器材的合理化运用

器材“绳子”作为本课教学实施的重要教学器材，在各个部分都得到了合理化的应用，如准备部分的“绳操”，基本部分的“起跳区设置”，游戏部分的“种子”，放松部分的“船桨”，一方面，激发了学生的学习兴趣，另一方面，体现了教学器材开发的实用性与有效性原则。

2、教学情景的趣味设计

将快速助跑、准确起跳比喻成可恶的“拦路虎”、教学过程（本文来自优秀斐。斐。课。件。园）比喻成“挑战拦路虎”，以及各种准备活动比喻成“迎战拦路虎”等等，有效激发了学生参与学习的积极性与主动性。学生在练习过程中，始终保持着较高的学习兴趣，教学氛围非常好。抓住学生的身心特点，设计符合学生身心特点的教学情景，对于教学目标的达成有着很大的促进作用。

3、运动量的把握

体育课的基本指标之一是让学生有充分的身体锻炼机会，以此来提高学生身心各方面的能力，本课充分考虑到了学生练习密度与强度的问题。在实践教学中，给予了学生充分练习时间，在学生自主与合作的练习中，教师适时引导学生发现与纠正问题，合理处理了教师主导与学生主体的关系，教学氛围较好。

4、合作学习与自主学习能力的培养

学生是教学的主体，通过教学，培养学生[此文转于斐斐课件

园]良好的合作学习与自主学习能力是当前体育课一大重要任务。本课在教学过程（本文来自优秀斐。斐。课。件。园）中，注重对学生合作学习与自主学习能力的培养，如安排学生进行自身体验练习、相互间的交流讨论练习、互相改进练习等等。学生真正成为了课堂学习的主人，表现出很高的学习热情。教师在课中始终以一个引导者、合作者、参与者、帮助者的身份出现，通过教师适时的语言提示，学生的合作学习与自主学习能力得到了较大的锻炼，并且取得了较好的效果。

5、游戏化教学的运用

水平二学生活泼、好奇、好胜心强，对体育运动有很好的参与意识，运动技能一般，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。因此，本课在教学中采用游戏化的教学组织、方法和手段，以游戏为平台，调动学生各种积极因素，充分利用游戏的特性，有针对性地加强简单技术和浅易知识的传授、诱导和点拨，使学生在游戏活动中学到知识、掌握技能，取得了较好效果。

6、关注个体差异性

学生的个体差异是普遍存在的，包括身体上的差异、心理上的差异、认识上的差异性等等，如何使每一位学生都能在学习中学有所获是我们每一位教师应该认真思考的问题，本课中，我依据学生的各种差异，改变传统体育教学中“齐步走”的教学模式，运用标记法，使每一位学生有不同的、适合自己的“起点”，在练习中，我也强调要求的差异性，没人自定练习目标，很大程度上解决了“吃太饱”与“吃不饱”问题。

三、不足之处：

1、德育教育的渗透

在课堂实施过程中，有许多道德“闪光”的地方，比如姚佳静同学为同伴反复强调动作要求、顾迎迎同学在练习中主动对凌乱的器材进行重新摆放等，我在教学中，因为害怕时间关系，没有及时对学生进行德育教育的渗透，导致有的同学对凌乱的器材熟视无睹。及时的抓住学生的“闪光点”进行表扬，对于整个教学次序有很大的促进作用，在体育教学中，运动能力的提高与道德意识的培养应“齐步走”，这样，我们才能培养“德、智、体”各方面全面发展的学生。

2、学生练习方式的区别对待

学生在练习中，往往因为自身能力的差异，产生各种不同的学习困难，教学中，教师应针对学生产生的困难，及时给予帮助与引导。练习的要求应突出重点，并体现出练习的差异性，使每一位学生有明确的练习目标，本课在设计中，这点有所不足，进行5步助跑起跳的练习，对于能力一般的学生有一定的难度，应有所区别。如设置两种练习方式：一种是助跑3步，适用与能力一般的学生，一种是助跑5步，适用与能力较好的学生。这样在练习中，学生就可以按照自身的能力，自主选择练习。

以上是自己通过课堂教学实践所得的一些感悟，通过本课的教学使自己对学生、教材、以及教学法等有了更进一步的认识。如何使教学更有实效性、设计更为合理性、练习更为多样性。我将做进一步的思考与研究。

三年级体育《投掷与游戏》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

投掷与游戏教案篇三

“持轻物投远”是二年级投掷项目中的一种，它主要锻炼学生的上肢力量和上下肢协调用力的项目。我将游戏与体育教材有机整合，起到了激发学生的求知欲，启迪智慧的火花，活跃思维、训练技能的作用。下面，我结合“持轻物投远”一课的教学实践，谈谈自己的点滴感想。

创设游戏情境，让学生置身于一种愉快的易于接受的学习气氛中。“持轻物投远”一课在孩子们快乐地游戏中拉开了序幕。我先让学生自己动手制作一只纸飞机，让学生自己当个航空员要让飞机安全降落在机场上。此时课堂一下就变得情趣万千，充满勃勃生机。

重视体育实践，让游戏伴随着孩子们学习与活动是新课标的核心理念。体育课的教学过程是学生实践、游戏的过程。在飞机安全降落后我们进入主题“持轻物投远”把纸飞机变成一个纸球。看看谁的球抛的高，谁又能接住它。他们在玩中学、玩中练、玩中体验着体育课的童趣、情趣、野趣之所在。

这个年龄的学生都喜欢跑动，针对这一特点，在教学实践中我尝试着把学生以前已基本掌握的投掷教材“地滚小皮球”与跑的教材进行整合。引出课的主题投远。为了让学生能更主动、更积极地参与到活动中来，我请学生当起“小裁判”，如在小组合作、集体合作玩“持轻物投远”游戏时，我和学生一起投纸球球，让“小裁判”做出公正判决。学生们争着和我比赛，他们已完全把我当成了“玩伴”，我也从孩子们的笑脸上感受到了师生间的那份真情。这时操场上学生、教

师的肢体在运动；学生、教师的情感在升华，起到了“师生互动、共同参与”的效果，充分体现“现代课堂上让学生成为主体”的精神。

投掷与游戏教案篇四

本课教学内容是助走投掷沙包，是小学四年级体育课学习的内容。本课的教学设计主要想体现“让学生在体育课中玩起来”的指导思想，让学生在玩中学，玩中创。

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了一个“图形跑”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，跑得十分开心，而且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下面的教学中，我始终在贯彻执行这种教学思想，无论是学习投掷技能，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各种各样的游戏，如：“甩纸炮”“打纸牌”“投弹练习”等让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

二次修改：

- 1、讲解时重点突出，通俗易懂，面带微笑，增加肢体语言，示范时，动作优美到位，生动活泼，从规范走向高效。
- 2、动作讲解要全面，不能因为本节课的重点而忽略整个动作技术。
- 3、教学方法多样化，从学生的角度出发，有效的引导学生，尊重学生。

《投掷课》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

投掷与游戏教案篇五

投掷实心球，是小学三年级的学习内容。但小学生自控能力比较弱，所以在体育课中要“动中学、动中健、动中乐”的指导思想，让学生在玩中学，玩中练。下面就实心球的教学做一个反思：

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，在教学中设计了各种各样的游戏，让学生自己体验，小组体验，来解决学习中的问题。让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，学生通过玩，愉悦身心。从教课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩。因此无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获。本课的教学重点和难点是让学生掌握原地双手头上持实心球屈肘

的技术方法，即掌握投掷的出手角度和出手速度，以及重心的移动。为此我设计了两个小游戏：一个是向后的实心球传递接力，一个是向前的传递接力。通过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“双手头上持实心球屈肘和脚步重心的移动”这两个重要技术的原理，并能在实践练习中运用，达到了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也很快地学会了这个技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，而且在这种教学实践中，学生通过自己的亲身体会获得了知识。

教师评价鼓励学生语言不能太单调，没有更好激发学生的兴趣。如：学生投的远时，我只说了“真不错”，“好”等语言，语言过于平淡，大众化，对学生没有激励。

通过反思，我看到了教学上的优点以及存在的问题，在今后教学中，应发扬优点，改正不足问题，深挖教材，多研究学生，杜绝低效课堂现象发生，真正体现课堂教学的实效性。

投掷与游戏教案篇六

本课参与对象是水平四八年级的学生。具有一定的辨别思维和动手能力，注意力指向性较强，并对新生事物感到好奇认知和技能有一定的提高，学习新知识速度快模仿能力强，具备一定的探索知识自主创新的能力。本课采用设疑解答等环节，调动学生学习积极性，达到师生之间心理互动，增强学生对上好体育课和乐于参加各种技能学习信心。

投掷是人们日常生活中的实用技能，又是锻炼身体，增强力量的锻炼手段，按田径规则的投掷方法，是田径运动的比赛项目。投掷教材包括投掷能力及投掷技术的教材。发展投掷能力是初中投掷教学的主要目标，但必须通过发展速度力量和掌握合理的技术才能充分发挥，并取得良好的成绩。

本次课是双手头上掷实心球的第一次课，重点是正面双手头

上掷实心球的动作要领，难点是上下肢协调配合技术。教学过程中要精讲多练，以增加学生实践练习的机会。

1、运动参与目标:学生乐于参与投掷项目的学习,并在活动中增强信心。

2、认知与技能目标:了解投掷实心球的动作特点和锻炼身体,娱乐的意义,初步掌握双手正面投掷实心球技术,并通过投掷练习,提高学生的协调性,力量及爆发力等身体素质。

3、身体健康目标:提高机体的爆发力和身体协调性,培养学生安全锻炼的意识。

4、心理健康目标:学生积极参与,充分展示自我,并在运动中体验获得成功的喜悦.通过小组合作学习,增强学生的集体荣誉感,建立和谐的人际关系。

1、教学过程中，充分发挥教师的主导性作用，积极调动学生的主体性效果。

2、集合男生一队女人一队向中看齐，大家把球放到地下第一排的同学蹲下，现在老师做双手向前投掷实心球的完整动作，大家仔细看一会大家带着问题去模仿练习，看怎样才能把实心球投的更远，投掷实心球的正确用力顺序，体育委员出列，站在老师对面如果体育委员站的太近，老师可以说你怀疑老师的能力(有利于调动学生气氛)，然后老师投两次，如果学生不鼓掌的话，可以向学生要掌声，(难倒老师投的不好，怎么没有掌声呢)。起立下面分两组进行练习，统一听老师哨音进行投掷，两组同学都投完以后听哨音一块捡球看哪个同学捡球快，练习4遍左右，集合，下面结合自己刚才自己的实际投掷和老师做的完整动作分4个小组进行讨论，看看哪个小组能把刚才老师问的问题讨论出来，一会每小组派一名同学总结你们小组的讨论结果，老师穿插在各小组进行讨论，1分钟后讨论结束，然后从4个小组中找出代表回答怎样才能把实心

球投的更远投掷实心球的正确用力顺序是什么，学生基本能回答的差不多，然后老师进行一下概括刚才这几名同学说的非常好，现在老师进行一下补充概括，然后说出双手头上向前投掷实心球的正确动作。起立结合刚才几个同学讲的和老师的总结再进行练习，大约练习2到3次，集合每小组找一名同学进行展示，然后让学生给他们纠错，找出比较共性的问题，就是出手角度太低，然后用力顺序不正确投不远。老师摆放了四组障碍物大家根据自己的投掷能力和水平，结合刚才出现的比较共性的问题，站到相应障碍物后边进行练习，每个障碍物站两队，开始练习老师穿插指导。练习3次左右，集合。大家练习的都非常好，动作也基本到位。下面我们来做个游戏，游戏的名称是攻堡垒搬炸弹，男生女生各分四个小组，每小组5个人，（在障碍物练习时已分好了）女生在北边场地男生在南边的场地，1组的同学只能从2组的堡垒里拿球，2组从3组3组从4组四组从1组，每次每人只能拿一个球不能扔不能滚，轻拿轻放，同组的5个人听哨音同时去拿球，堡垒处不能留人不能阻碍别人拿炸弹，在规定的时间内哪个堡垒剩下的炸弹多哪一组就获胜，注意安全。开始，结束，刚才是练习一下现在正式比赛，输了的队在场中间做三个单脚转圈。

一、本课根据教学内容和学生的学习特点本课对现行教育、教学的方法作一次的补充和扬弃，采用了“体悟式”教学法，在“体”和“悟”这两个字做好做足文章，“体”强调身体的活动，它是对传统教学只会“讲大课”、“满堂灌”，只重视课堂知识和抽象认识的改造和发展；“悟”则强调顿悟，它体现了学习者智慧发展所应有的爆发力和高峰体验。“体”、“悟”加起来就是要达到一个身体的悟性即身心的全面融合。我设计了活动多样化、用脑全面化的教学过程，引导学生通过“体验—思考—启发—顿悟—体验”，充分发挥了学生的主体性，最终完成教学目标。

投掷与游戏教案篇七

在新的《课程标准》中提出了新的课程理念，以坚持“健康第一”的指导思想，促进学生健康成长，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育的意识，本节课我是以持轻物掷远为主教材，在保证学生学习的基础上，以玩小手绢的“动”为核心，以玩小手绢的“技术”为发展线索，努力体现新课程的基本理念。

二、教学目标

- 1、运动参与目标：以小手绢的玩法贯穿全课，激发学生对体育活动的兴趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。
- 2、运动技能目标：初步学习单手肩上正面掷远的方法，了解快速挥臂才能投远的道理，发展上肢力量及灵敏协调能力。
- 3、情感目标：在学习过程中，潜移默化地培养学生遵守纪律，尊重他人，敢于表现自己，善于思考，创新等良好的学习品质。

三、教材分析

投掷对二年级学生来讲并不陌生，但是用小手绢来做为投掷道具，学生可能是第一次接触，本节课就是利用小手绢的“新鲜”，引导学生创造性地玩，在玩中进行投的练习，在练习中寻找正确的答案，最终完成教学目标。

四、学情分析

由于小学生个性好动，求知欲和模仿性都很强，又有一定的动作基础。因此，本课所选内容接近学生的生活，给学生创设情境，让学生在玩中渗进教学，这样学生的学习积极性和主动性就易实现。

五、教学方法与组织

本课设计始终围绕学习目标，以散点式和小组学习的方式来组织教学，为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度发挥学生的主体作用和教师的主导作用，教学中，我以玩小手绢贯穿整个教学过程，同时采用体验发现法，游戏教学法，讲解示范法，评价激励法等，营造和谐、生动、活泼的教学氛围，让学生学得活，练得活，能对课产生新鲜感，使学生在欢乐的氛围下掌握技术动作，达到“玩中学，学中乐”的有效学习效果。

六、教学过程

（一）开始准备部分

1、教学常规，师生问好，教师语言导入，激发学生的学习兴趣。

2、热身活动：随着《健康歌》动感的旋律，师生一起用小手绢做韵律操，做完韵律操后，在教师语言的提示下，学生又迅速地把小手绢夹在裤子后面，相互间玩起捉尾巴的游戏，这一节约为8分钟左右。在这部分，我根据活动规律，为学生创造愉快愉悦的活动氛围，提高学生对体育活动的兴趣。

（二）基本部分

这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习时间与空间，让学生在玩中学、学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体的目的，这部分我主要采用以下几种方法进行教学。

1、通过准备部分，看着学生们玩得正开心时，我会故做神秘的问：小手绢好玩吗？其实小手绢还有很多很多有趣的玩法，

除了刚才我们利用小手绢做的活动，你还能发明更好的玩法吗？通过语言提示与诱导，让学生利用小手绢创想各种玩法，并对有困难的学生给予帮助与指导，我还设了一个小手绢抛高数数比赛，这样既激发了学生的创新能力，又增强了学生的学习兴趣。

2、导入主题，激发兴趣。通过学生们发明的各种活动，教师提问引导，同学们，小手绢除了可以抛高，还可以怎样呢？这时我会做一个投远的模仿动作，适时导入本课的主题。

在这部分开始学习时，我先让学生动脑筋思考，用什么方法和窍门可以把小手绢投得最远，学生开始尝试，都尝试后，我再把学生收到我的跟前，让学生自己说说用了什么方法投得最远，教师再总结，然后讲解示范动作，并带领学生做投远的动作练习。反复的练习后，为了解决出手快的问题，我还增加了一个趣味“挥手绢”小游戏，比一比，看谁甩得响，同学们都掌握动作后，我再提出下一个练习任务，把学生安排在我设计好的米数线上进行练习，并提出要求，一是第一次你投了多少米，二是最远一次投了多少米，三是与第一次成绩比自己进步了多少米。练习数次后，再集中学生，学生做反馈，教师总结，这一部分学生既掌握了学习任务又取得进步，又能让学生体会到完成体育活动任务的快乐。

3、在投远活动过后，为了进一步锻炼提升学生的投掷能力，复习巩固投的技术，培养学生的竞争合作意识，我又设计了一个《对投比多》游戏，具体操作如下：

比赛要求双方在规定场地上将小手绢投向对方的场地，结束后我以场地上的小手绢的多少来决定胜负。

通过比赛方式组织课堂教学，更能激发学生练习兴趣，又可提高练习效果，更能让学生发挥自己最大的潜能。基本部分约为28分钟左右。

（三）结束部分

- 1、课的最后，师生伴随着《雪绒花》优美的旋律，用小手绢做道具，自由自在地翩翩起舞，从而达到恢复学生生理和心理状态的目的，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。
- 2、小结，总结本节课学生们的表现情况，收获情况，以表扬为主。
- 3、收还器材，这一环节约为4分钟左右。

投掷与游戏教案篇八

本节课时一堂常规课，内容是上步投沙包，让学生掌握上步投掷沙包的动作概念及要领，了解投掷是人类的基本技能之一。让学生初步掌握在蹬地、转体、挥臂的基础上，解决出手角度、出手速度及手脚同时用力的投掷动作。培养学生的灵敏性、协调性，瞬间爆发力等各项素质，进一步发展快速奔跑的能力。培养学生团结协作的精神，树立竞争意识，让学生在游戏过程中养成“自立、自控、自律”的行为习惯，使学生的身体素质得到发展，逐步形成良好的心理品质。

首先，带领学生进入热身阶段，准备好活动各关节的练习，用口令来把学生的吸引力转移到老师身上来，跟着老师，听着口令，学着模仿练习。

第二部分是学练技能部分。首先是原地侧面投沙包。因为本次课因此更多时候考虑到学生的自立、自控、自律的能力。其次是学习上步投掷沙包，先学习预备姿势、上步的步伐；再掌握合理的背后过肩、肩上屈肘的投掷动作；然后“消灭机器”游戏，本节课主要是上肢力量练习，在这部分加强了学生的反应能力和持续跑能力。

最后是结束部分，为了让学生在大运动量后，能迅速的恢复

自己的心率，辅助下一节课，因此安排了呼吸放松让学生进行放松。学生在教师的带领下，进行模仿练习，整体感觉不错。

本次课下来，发现自己有很多地方需要改进：

1，或许是因为有沙包在，学生的纪律就相对难控制点，因为本次课出现好多次，学生在顾自己而没有听教师讲解，导致学生在练习中，出现众多错误。因此要加强学生平时课堂纪律的教育，有良好的课堂纪律才能保证学生课的质量。

2，上步的掌握是非常重要的，因此要加强对教材的基本知识的了解与掌握，有助于更好的教学。

3，要加强安全意识的灌输与教育。学生在学习、模仿、体验中消化动作要领，领会快速挥臂和动作连贯性在投掷中的重要作用。由于学生在日常生活中对投掷动作很少使用，所以在课堂上对快速挥臂和动作连贯性理解得不够，部分学生对肩上屈肘的动作也比较生疏，导致掷不远。课堂小结时，强调对侧身转体、肩上屈肘、快速挥臂在课后进一步徒手练习，体验快速挥臂的重要作用。另外在投掷中双方的距离一定要安全。

投沙包是低年级必须掌握的基本技能，根据低年级的身体素质情况，在投掷项目里面只有沙包和低年级学生的实际情况比较合适。在国家健康体质达标的考试中，投沙包就是其中的检测项目之一。

在试教的时候，为了加深学生对整个动作的了解，先示范给学生看，分别为他们讲解了预备动作、转身动作、出手动作，并做了分解示范和完整示范，然后组织学生做原地投掷的徒手练习，但是效果不是很明显，尽管我讲的很详细，但是他们毕竟只是一年级的学生，理解能力和注意力都有限，及时认真听讲的学生也不一定能够做出正确的动作，很多地方都

出错，例如学生投沙包的特点是往下抛的，预备动作的手举过头等等。等他们练习的时候，学生全部忘记了我刚刚教的动作，拿起沙包一顿乱投，一节课下来真正掌握动作的学生并不多。

在上第二节课的时候，把学生全部带到墙前面，然后在墙上画了一条线，然后让学生站在离墙3米远处，要求学生根据我上节课所讲的技术动作，把沙包往墙上投，沙包要砸在我所画的线上下，这样学生会自己去体会动作，往地上砸的学生也减少了，学生的动作基本上得到了定型。

投沙包的难点就是如何掌握好出手的角度，尤其对于一年级的学生来说，这一点更重要。很多学生初次接触投掷运动，不知道怎么发力，也不知道发力的方向，从而导致沙包投不出去，即使投出去了，方向偏了，距离也不远。在教学的时候，教师应该考虑到一年级学生所处的水平阶段，根据学生的发展规律来确定教学方法。

其次就是教学方面，作为一名低年级的体育老师，我应该时时刻刻站在学生的角度上面考虑问题，很多事情在我们看来是很简单的，但是他们毕竟只是6-7岁的孩子，如果我们只站在自己的角度上面来考虑问题来教学，那么学生就会感觉老师所教的东西很难接受，从而失去学习兴趣，教学也就无从谈起。

经过第二节课的教学，掌握技能的学生明显增多，并且成绩比上节课也有明显的提高，学生的积极性也有提升，教学活动得以顺利进行。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)