

2023年双手掷实心球教学反思(优质5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

双手掷实心球教学反思篇一

各位老师：我说课的课题是《双手前抛实心球》为水平三投掷单元第2学时

一、指导思想：

本课以《课程标准》为依据，认真贯彻课改的精神，积极打造高效体育课堂新模式，树立“健康第一”的指导思想。以培养学生的身体健康、心理健康、社会适应为目标；以激发学生兴趣，提高学生自主学习能力，培养良好的锻炼习惯为目的。引导学生建立新的学习方式，激发学生的创新意识，充分发挥学生的积极性、主动性、参与性。让学生在参与中培养学习能力，在学习的过程中互相帮助、互相合作、体验成功的乐趣。

二、教材分析：

投掷是田径教学基本内容之一，而实心球是小学体育与健康教材中基础内容。它是发展身体各部分肌肉力量的主要练习内容，对锻炼和发展学生的上下肢力量、腰腹肌、背肌力量和爆发力、身体协调能力都有非常重要的作用。通过学习能培养学生遵守纪律、听从指挥、团结合作的精神和克服困难的优良品质。

三、学情分析：

五年级的小学生正处于身体成长的关键期，他们爱玩、爱动，对新事物接受速度快，模仿能力强，对于直观性强、易于模仿的体育课兴趣较高。因此，在教学中采用趣味性、目标强等多样化的教学形式来吸引学生，激发学生的兴趣，共同完成本课的学习任务。

四、学习目标：

运动参与目标：全体学生积极参与活动，主动接受教师指令，活动中敢于张扬自我发表自己的见解和意见。

运动技能目标：通过练习90%的学生能够掌握持球的动作，80%的学生初步建立完整的动作概念。

身体健康目标：发展学生投掷的能力，提高学生上下肢的力量和腰腹肌、背肌力量，以及全身协调性身体素质。

心理健康目标：培养学生的兴趣，体验成功，培养自信，获得心理上的愉悦。

社会适应目标：建立良好和谐的人际关系互帮互学团结有爱，并能够发现自身优缺点。

五、学习模式及教学特色：

学习模式：引知激趣——自主探究——反复体验——合作交流——巩固提高

（知）——（探）——（习）——（释）——（拓）

教法：教师开出活动菜单主要采用激励性教学法、探究法、评价法等教学方法，通过讲解示范、预防和纠正错误、积极性评价等方法使学生在宽松的气氛中愉快的学习基本技能。

学法：学生依照活动菜单主要采用尝试学习法、对比学习法、

小组合作法、目标练习定位法等学习方法，促进学生学习的积极性，使学生成为学习的主体。

六、教学流程：

活动一：内容：1、集队与常规2、专项准备操：跑操；关节韧带

（导入3'）方法：1、教师引导：你想加星吗？

2、体委和小组长领做

组织：六列横队，成体操队形散开

活动二：内容：分组小游戏练习1、《谁高谁远》2、《你抛我接》

（激趣6'）方法：2人一球，双手抛接

组织：六小组由组长带领到指定活动区域，散点游戏

活动三：内容：引知设问，熟悉要领

（设疑3'）方法：同学们刚才在游戏的时候，知道球出手方向和速度对成绩有影响吗？想不想提高呀？下面和老师一起熟悉体验双手前抛实心球的动作要领：

双手持球于头上

前后分腿体后仰

蹬地换步加挥臂

腰腹上肢需用力

挺胸抬头前上方

组织：两大排迎面沿安全线站立，徒手、持球各体验一次

活动四：内容：自主探练按成绩定位编组

（自探5'）方法：场地上设置优、良、中三组目标（定抛距、抛高）请大家自主选择尝试练习后确定自己的站位。提醒：务必到抛掷线完成动作，然后迅速返回安全线站立。

老师巡视指导，发现问题提示及时解决

组织：定位后各小组分两路纵队安全线排列（组长安排）

活动五：内容：对照要领反复体验强化深入

（深入6'）方法：让水平接近的同学2人一组对练

组织：站好位有序练习，提醒：切记盲目，光靠力量不行，还须掌握一定技巧才行！

活动六：内容：合作交流互助共学

（互动5'）方法：师教兵，兵教兵

组织：2人一对一比较竞争和改进提高，看谁最规范且成绩好？

活动七：内容：巩固提高，实心球实际应用展示

组织：分组取球，择优展示，集体展练

活动八：内容：放松整理集中评学

（恢复4'）方法：音乐伴奏师生同做

组织：1、停止练习，退至安全线做放松练习

2、还原至上课队形，集中评学

3、收还器材，师生呼别，排队下课

附：场地练习设置图

安全线

投掷线

中、良、优

器材：

小篮球、实心球若干、跳高架及橡皮筋各2

以上是我说课内容，不足之处请多赐教！谢谢大家！

双手掷实心球教学反思篇二

今天本节课的主要内容是双手从体前向前抛实心球。通过学习投掷实心球，提高学生的投掷能力。在课堂学习中，使学生能掌握动作方法和用力顺序，采用了徒手模仿、完整的技术动作示范、加以反复练习。在最后的游戏中充分运用器材，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。

主要优点：

1、带着问题探究抛实心球的方法，很好地解决了本节重难点，运用形式多样的教学方法，学生练习密度适中。

2、通过游戏使本节课进入了高潮，充分调动了学生的积极性，活跃了课堂气氛，让学生在学中乐，乐中学。

不足之处：

1、投掷动作不协调，还有学生的力量较小，所以学生投掷的距离较近。在今后的教学中，将加强学生的力量训练。

2、由于实心球不够使学生练习次数减少。

3、在游戏中学生为了快而搞跌器械而跌倒，以后要加强注安全教育，提高奔跑能力。

双手掷实心球教学反思篇三

人教版教材七年级全一册《体育与健康》的双手头上向前抛实心球。双手头上向前抛实心球是发展学生上肢力量，身体协调性，同时也是近几年中考体育加试的内容之一，它还是培养学生良好组织纪律性的主要内容，所以在体育教材中占重要的地位。

水平四的学生在技术掌握上应达到基本掌握并运用运动技术，基本形成自主、探究学习与锻炼的能力，增强安全意识和防范能力，具有较强的安全运动能力，七（7）班学生有较强的理解能力，对体育活动有着极高的兴趣，但他们身体协调较差，综合上述分析结合《新课程标准》增强学生体能，掌握体育的基本技术技能，养成体育锻炼的好习惯的目标特制定重难点目标。

根据学生的能力和技术的要求我运用了观察模仿法使学生掌握动作技术的大概，运用了相应的徒手练习法，使学生能够掌握技术的发力顺序，运用典型示范法激发学生展示自我的欲望。并结合《新课程标准》中的理念，在教学中注重学生的主体地位，关注每一个学生的发展，根据这样的理念设计

的教学教案。通过教学发现很多问题，并通过反思总结了问题所在并制定了相应纠正方法：

1、投掷实心球时腕指无用力。

原因：持球手指完全放松，手指、手腕力量差。

纠正方法：要求持球握球时两手手指应适度紧张，可以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：两个肘关节不能过早弯屈，投球时不能低头，眼看前上方。

3、投掷实心球时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，投球协调，再由轻球到重球进行练习。

综合以上所述：由于投掷实心球是属于力量型运动，要想提高投掷实心球的成绩，需发展投掷实心球的爆发力，可以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。

双手掷实心球教学反思篇四

今天本节课的主要内容是双手从体前向前抛实心球。通过学习投掷实心球，提高学生的投掷能力。在课堂学习中，使学生能掌握动作方法和用力顺序，采用了徒手模仿、完整的技术动作示范、加以反复练习。在最后的游戏中充分运用器材，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。

主要优点：1、带着问题探究抛实心球的方法，很好地解决了本节重难点，运用形式多样的教学方法，学生练习密度适中。2、通过游戏使本节课进入了高潮，充分调动了学生的积极性，活跃了课堂气氛，让学生在学中乐，乐中学。

不足之处：1、投掷动作不协调，还有学生的力量较小，所以学生投掷的距离较近。在今后的教学中，将加强学生的力量训练。2、由于实心球不够使学生练习次数减少。3、在游戏中学生为了快而搞跌器械而跌倒，以后要加强注安全教育，提高奔跑能力。

体育《双手前抛实心球》

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

双手掷实心球教学反思篇五

这堂课上完之后给我的第一感觉的是：前面热身活动用的体操棍没有及时收起来，导致后面在做专项热身活动时存在了安全隐患，总体的感觉不是很好。先说说优点，这节课应该说重点比较突出，教学目标与教学过程统一，另外两个统一，教学主导和教学主体统一，体能与技能统一、需继续加强。

这节课需要改进的地方还有很多。首先课堂总体感觉有点乱，在上课的过程中，有些同学自己顾自己，或者在老师讲的过程中学生也在讲，我想主要的原因还是我没有做好课堂常规，也是以后课上重点强调的。其次，花在专项练习和徒手练习的时间太多，不应该把专项练习和徒手动作的要求全部讲完，这样显得太生硬，要最好在教于学的过程中，结合学生的实际情况，来灵活的转变，来表达一些生成性的东西，及时纠错反馈评价。

教学目标中的出手角度能够体现出来，比如两个人徒手练习，相互检查出手的位置，方向和手型，好了之后及时评价。最后，还是自己的语言和组织问题，声音不够响亮清晰，言简意赅，要富有感染力；队列队形的调动还需要加强，在分散练习的时候间距要控制好，如何将示范让学生看的听的更加清楚，让学生能够集中注意力。

当然，有些问题不是说想解决就可以解决的，需要实践经验的积累，我想只要用心每一次看到自己的缺点，就会有提高。