

2023年原地掷实心球课后反思 投掷实心球教学反思(精选8篇)

条据书信除了用于法律目的外，还可以用于保管证据或记录重要事件。条据书信应该清晰地陈述目的和要求，避免模棱两可。以下是一些条据书信的实际应用案例，可以作为我们在实际写作中的参考和借鉴。

原地掷实心球课后反思篇一

在以往的投掷课上，“学困生”总是练习兴趣不高，总躲在练习队伍的后面。于是在开课前，我进行了德育教育：“在当今社会竞争日趋激烈的情况下，我们个人的竞争力显然是微不足道，只有个人置于集体内部才能取得成功。今天我们就以小组为单位，组内各成员要互帮互助来学习投掷实心球得方法。比一比，看哪个小组练得最好！哪个小组投掷得成绩最远！”经过这样地说服学生的积极性大增。

以往我总是让能力强的进行挑选本组的学生，他们总是不大愿意那些能力差的学生，能力差的学生的自尊心受到了打击，这次我进行换位思考。反之，我挑选出4名原来投掷能力较差的学生让他们“剪子、石头、布”的形式进行挑选本组的学生。他们找回了自尊心，练习的动力十足。接下来，各小组的组员纷纷结成“一帮一”的学习对子，手把手的进行帮扶练习。在最后的“投掷实心球”接力赛中，有许多的“学困生”投掷还很远，也成为了“投掷小明星”，练习效果很好！

原地掷实心球课后反思篇二

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，输了的队在场地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。

原地掷实心球课后反思篇三

体育课作为向学生传授体育的基础知识、让学生掌握体育的基础技术、形成一定的运动技能、发展体育的综合素质能力、提高身体健康水平的一种基本形式，”让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。在课堂上学生们都有着良好的精神面貌，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。下面浅谈一下感想。

整节课我围绕圆在做练习从慢跑开始就是一个圆，在实心球投掷练习时是向外放射的圆。在教师做示范时，我只面对了一半的学生，在这一环节中并没有考虑周到做的不够完善。在学生练习中，没有注意到学生的投机心里，有的学生在投实心球时怕跑很远捡球就把球投的很近，在这时我没能适时的表扬投的远而捡球慢了点的同学来变向的批评那几个投机的同学。在教师与学生互动这一块，整节课中我参与到学生练习中去的时间不多，在教学中我对学生练习技术这块要求不到位，给学生在以后的课的设计中我要注重这些。

教学时要把握总体目标。明确阶段性目标。定准课时目标。只有明确以上三个层面的目标，实验才会做到既登高望远，又脚踏实地。

教师要活用教材资源、利用生活资源、捕捉课堂资源。课堂互动经常会生成各种各样的资源。教学时特别关注并捕捉一

些有价值的资源加以利用。如学生在练习时，有的整套动作做得好，有的某一环节做得很棒，有的提出的`问题特别有思考价值，有的出现错误带有普遍性等，及时捕捉并加以利用。

在新课程理念的指导下，课堂教学活起来了，师生关系融洽，学生竞相发言，课堂非常热闹。必须理性对待，实施有效教学，让课堂活而不乱。既要尊重学生的个性，也要让学生学会遵守规则。要重视培养学生必要的课堂习惯、独立学习习惯、小组合作性学习习惯的养成。每一个教学活动的目标指向要清楚，过程要落实，要有实在的成效，真正让孩子学有所得。要扎扎实实地进行双基和良好习惯的训练。今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。

原地掷实心球课后反思篇四

本节课的主要内容是正面双手头上投掷实心球是一节巩固提高为主的教学，根据学生的特点制定了相应的目标，通过教学知识目标、技能目标、情感目标达到了预期的效果。

课堂教学中运用了游戏的组织形式，使学生轻松自然地融入到练习中去，课堂气氛活跃，各个教学环节衔接的自然流畅，设计注重学生的行为习惯养成，学生在教师的安排下能有序的进行练习，能自觉的等待对面的同学投掷完之后才去捡球，他们的安全意识得到了提升。

作为投掷的教学，学生练习的密度一直以来都很难冲上去，我在开始练习的分组中特意安排了动作技术掌握较好的、感召力较强的同学担任小组长，对小组内的同伴进行帮助和指导，并且根据学生的自身条件进行同质分组。

通过学练习和学习，我觉得学生的练习热情很高，课堂练习密度迅速有所提升，效果很好。充分保证每一名学生都有收益和提高。结束部分的放松，我运用了欢乐喜悦的音乐伴奏，

同学们紧张情绪很快得到了放松。这正印证了专家所说的好的放松等于好的训练。

一、学生在课堂上大胆提问和质疑的较少，独立思考的能力要进一步提高和培养。

二、小组之间的合作探究在课堂中体现的不够。

三、虽然有些环节运用了游戏教学模式，但是学生和老师的配合还有待进一步提高和完善。

原地掷实心球课后反思篇五

本文针对原地投掷实心球为中考体育加试项目,而考生对该项目技术了解不够,以至投掷成绩普遍不高为前提,运用运动生物力学原理对该项目技术进行分析.由于影响投掷成绩的关键是投掷实心球时出手初速度大小,因此,本文采用分析法、综合法对能提高原地投掷实心球出手初速度的有关技术进行分析,分析结果表明:提高原地投掷实心球出手初速度的关键在于腰腹力和蹬地力量的充分利用以及做出留后技术和鞭打动作.蹬地力量是主动力,是投掷力量的主要来源.腰腹力是助动力腰腹力的充分利用会进一步增大蹬地力量.因此,这两者用力是否协调配合,对投掷效果的影响很大.至于留后技术,其作用是延长了身体的工作距离以及形成正确可行的投掷姿势为进一步提高投掷效果打下了基础.而鞭打技术是将腰腹力,蹬地力量以及挥臂力量所产生的动量逐步积累并传递给器械.强调蹬地、甩腰收腹,挥臂四者必须连贯配合,一气呵成,才能把投掷效果发挥得更好.

作者:周国戈作者单位:广东省东莞市大岭山中学,广东东莞,

523820刊名:中国科教创新导刊英文刊

名chinaeducationinnovationherald年,卷(期):“(6)

分类号G633关键词:实心球初速度腰腹力蹬伸动作留后技术鞭打技术

原地掷实心球课后反思篇六

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的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。

原地掷实心球课后反思篇七

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的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。

原地掷实心球课后反思篇八

指导思想：

本课以健康第一为指导思想，在《新课程标准》的教学理念的指导下，坚持以人为本，全面提高学生的身体素质和心理素质，提高学生的学习能力，培养学生的创新精神，使学生能够快快乐乐地学习，轻轻松松地完成学习任务。

二、教材分析

本课教材为三年级体育内容“原地侧向投掷垒球”，由于这是运用上肢的内容，因此，我以沙包为主，同时选择的辅助内容是以下肢为主的小型游戏“换物赛跑”。

“原地侧向投掷垒球”的内容虽然就学习形式而言比较枯燥，然而，它们对发展学生上肢力量有一定的实效性。这一内容，对于三年级学生来讲由于是初学，因此对它们有一定的困难，他们年龄小、力量素质差、控制能力薄弱，预计，绝大多数完成的质量可能不高。所以我选择了轻物沙包作为本课的主要能容。

投掷在田径运动和达标内容中占有不可缺少的位置，也是学生日常生活必须具有的基本活动能力之一，它对锻炼和发展学生上肢力量、爆发力、协调性等起着十分重要的作用。投掷教材在一、二年级时以简单的掷纸飞机、掷降落伞等形式出现，到三年级时学习原地侧向投掷垒球技术，本课通过“投掷过关”、“投掷目标”等练习，复习巩固原地正面、侧向投掷垒球的技术，使学生初步理解投掷时出手的角度与远度的关系，为今后学习上步及助跑投掷垒球奠定扎实的基

础。

三、学情分析

水平二的学生正处于身心发展的关键期，他们活泼好动，思维能力逐渐增强，团体意识逐渐加深，对新鲜事物有着一定的好奇心，喜欢通过各种言语和动作来表现自我，展示自我，学习兴趣很高，但是注意力不够集中，情绪不够稳定。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标与教学重点、难点。

四、教学目标：

- 1、通过本课的教、学、练的过程激发全体学生能积极参与、认真学习本课的内容。
- 2、初步学会“原地侧向投掷沙包”的练习方法，提高投掷能力。
- 3、通过多种教学方法培养学生自主学练、合作学练及互帮互助的能力。
- 4、在学练中培养学生的创造性思维能力及丰富的想象力，使学生能快乐地学习。

五、教学重点：投掷沙包时的出手时机

教学难点：投掷沙包时转体和挥臂的连贯性

六、教学过程

- 1、开始部分：除常规教学外，安排了队列队形——队形变换（四列变二列、二列变四列、二列变四路）。

2、准备部分：安排了八节沙袋操（8拍*2），学生在教师的带领下听口令完成动作。随后安排了两个辅助练习，一是抛接沙包，二是投沙包游戏。通过练习，进一步使学生做好充分的准备活动，同时调动学生参与活动的积极性和兴趣，让学生在体育课上体验到成功的快乐。

3、主体部分：

(1)、利用语言、多媒体或图片导入本课主教材——学习原地侧向投掷沙包□a让学生通过想象去体验原地侧向投掷沙包动作，学生展示□b让学生观察教学挂图后再去体验原地侧向投掷沙包动作，学生展示。

(2)、教师讲解原地侧向投掷沙包的动作要领并示范，组织学生根据教师的讲解示范进行徒手分解练习。组织学生进行徒手完整动作练习。组织学生进行持包分解和完整动作学习。教师巡视给予指导纠正，找学生进行示范并点评。在掌握动作的基础上，为了提高学生的练习兴趣，进行投过标志线和投过一定高度的练习。

(3)、本课游戏——炸碉堡。利用垫子和沙包进行，各组在教师的提示下先进行障碍设置，设置完成后各组可以进行体验，并采取快速有效的方法完成炸碉堡的任务，最后各组进行集体比赛，教师担任组织者和裁判，根据时间游戏可做2—3次。

4、结束部分：安排放松活动——抢占阵地。学生围成圆形将沙包放到圆上，所有学生围圆放松走，当听到哨声，立即双脚站到沙包上。没有抢占到的同学为失败一次，游戏继续进行，教师可随时变换方式进行。要求全员参与、反应灵活。