

原地双手投掷实心球教学反思(汇总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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

原地双手投掷实心球教学反思篇一

本节课的主要内容是双手头上掷实心球的基本手型和用力顺序，依据学生的生理特点和心理特点，如果教师一味的讲解基本动作，强调练习要求，容易使学生产生厌倦情绪。教学时，我采用学生体验、学生展示、步步深入的方法引导学生练习，收到了较好的效果。

课的开始我配合音乐让学生绕过垫子和实心球做蛇形跑，为学生营造了良好学习氛围和尝试欲望，从而激发了学生学习动机。在练习投掷的过程中，我先让学生按照掷沙包的方法尝试双手掷实心球，再请有代表性的学生示范，让全体学生评价，最后才由老师讲解示范动作。这样做不但很好的锻炼了学生的创造性和敢于展示自我的精神，而且使学生更加牢固的掌握了投掷的动作技术要领。接下来运用了学生坐在垫子上、跪在垫子向前掷球；原地向前投准练习和投远了些。课堂中学生还没能完全的掌握好投掷的动作，但基本上掌握了持球的手型和用力顺序，达到不了预期的效果。素质练习采用了跳过垫子和仰卧起坐既提高了学生的身体素质又提高了器材的利用率，使课堂的练习密度达到了提高。

通过本课教学，学生基本掌握持球的方法，能合理运用正确的发力顺序，运动能力和身体素质都得到了提高。在学习过程中，学生自主，合作学习的能力都得到了锻炼，培养了学生的团队精神，创新精神及自信心。虽然整个教学过程完整

流畅。在教学过程中还有一些不足之处，如有一些学生练习自觉性较低、不遵守课堂纪律，针对上述现象在今后的教学中多加强学生的养成教育，使学生养成良好的习惯，为自己的终身体育打下基础。

本节课，我自己也感受很深，在以后的教学实践中，还需不断的努力，应根据学生各自不同的身体条件、运动能力和兴趣爱好，做到因材施教，注重个体差异，使每一个学生都体验到体育学习和活动的成功感，使所有学生都学有所得，学有所长。

原地双手投掷实心球教学反思篇二

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。

原地双手投掷实心球教学反思篇三

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。

原地双手投掷实心球教学反思篇四

投掷实心球是一项枯燥又乏味的项目，那么如何提高学生的学习兴趣，掌握正确的技术，提高实心球成绩是我这节课需要解决的问题。本课以“健康第一”为指导思想，在教学过

程中我们既要发挥教师的主导作用，又要重视学生的主体地位，始终以学生的发展为中心。在教学过程中，除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处，同时也要注意培养学生组织能力，创新能力，吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

本课教授的群体是水平三，这个年龄段的学生正处于生长期，朝气蓬勃，富有想象，有很强的求知欲和表现欲。同时，学生作为学习的主体，又具有独立性。如果我在教学中给学生一个充分展示自我的舞台，学生就可以从“要我学”转变为“我要学”，在学习活动中表现出应有的主动性和积极性。但是六年级的学生注意力容易分散，因此，我们在教学中要注意创设接近学生生活经验，符合学生生理特点的教学环境，采用多种形式的交互教学法和变换练习方式来吸引学生的注意力，激发学生兴趣以保证教学活动的顺利性。我主要通过启发诱导，讲解示范，激励评价等教学策略让学生通过观察模仿，尝试练习，展示竞赛等方法循序渐进的掌握本课所学技能。以教师为主导、学生为主体，在反复练习中让学生逐步学会运动技能。在课堂上，让学生充分体验到双手前抛实心球所带来的乐趣和魅力，感受到体育运动的真谛所在。

本次课我根据学生的生理和心理特点设计和安排教材，通过以实心球为中心创设一种团结互助、协同合作、积极向上的教与学的氛围，同时注重发展学生个性，充分体现学生的主体地位和教学的主导作用，力争使每位学生都获得成功体育的乐趣，为终身体育奠定基础。由于实心球有一定的危险性，所以加强学生的保护，保障学生安全，我采用哨子统一指挥，根据学生的投掷成绩，又在地面画出3条线，旨在激发学生运动兴趣，更好地达到锻炼学生，提高配合与合作能力。而投掷实心球主要是以上肢运动为主，为了学生的全面发展我设计了换物接力游戏以发展学生的下肢力量，采用比赛形式能激发学生学习兴趣，提高练习效果，同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

最后由于我教学经验的不足，存在了很多可以改进的地方，经过李老师的指导总结，归纳如下：体育委员应该整队的；在练习顶上跨下传球小游戏时队伍与队伍之间的距离要拉开点；前抛实心球时安全是最重要的，当实心球滚到对面时，强调对面学生要用脚抵住球；在巡视指导方面，照顾的范围不大，应加强注意对差生的帮助等。我很感谢李老师的分析，我将继续努力，多向李老师及身边的老师学习，争取在最短的时间之内成长起来。

原地双手投掷实心球教学反思篇五

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