

# 高中投掷课教学反思与改进(优秀10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。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 高中投掷课教学反思与改进篇一

本课教学内容是原地侧向投掷轻物，是小学水平二体育课学习的重要内容。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。下面就谈谈本人上完课后的反思：

玩中练，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“玩开心纸棒”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，玩得十分开心，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。

## 高中投掷课教学反思与改进篇二

时光飞逝，转眼间体育教学工作期末将至，我觉得中低年教

学真的不简单，既要教他们体育课的规范、体育知识技能，又要进行思想引导，还要时常为他们解决各方面的小打小闹、吵架拌嘴，要面对的事情太多了。教学比赛、游戏，在小学体育教材中占有相当的份量，通过比赛、游戏教学能培养学生的创新精神、热爱集体主义精神，增强竞争意识、加强团结合作、遵纪守法等优良品质，可以对他们进行各方面良好的综合教育。

我设计小学投沙包运动是学生喜爱的项目，但是有危险性。使体育老师对这项运动教学心有余悸，围绕投掷练习，经过实践发现用这些手段解决摆动快出手这些重点效果很好。85%的学生在本课能学会投掷基本动作。游戏能体现体现学生之间配合。三年级沙包投掷练习和游戏快快划起来游戏一课一直围绕着面向全体，精讲多练的原则进行教学设计。我本节课的构思是“竞赛沙包投掷”。本课我将小沙包投掷技术，教会的同时激励学生在比赛中投远，利用有效时间让学生获得最大程度的活动收益。我整堂课利用游戏快快划起来进行学生上肢力量的培养，并在上课期间融入对学生听从指挥、遵守纪律的训练。学生在整个练习活动过程中能够做到时刻跟随教师的意图，很好的完成每一项活动，并且展现出很好的精神面貌，课堂氛围活跃。我充分利用40分钟的时间让学生尽量减少换器械、换场地的次数充分利用每一分钟的时间让学生多活动，通过教师的精心设计还给学生一个高效的课堂。三年级的体育课，是他们体育兴趣培养阶段的关键时期，也是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，培养他们对体育的广泛兴趣，增强学生之间的和谐相处和积极进取的良好意识。我还要以此课为契机，继续用心研究和设计由投掷练习到比赛的教学方法，丰富体育课堂，让学生真正走入高效的体育课堂，真正得到锻炼和发展。

课堂常规中考虑安全问题要提醒学生检查着装，在准备活动上结合课的重点把教材难点分解进行教学。让学生围绕重点练习。使学生在地面上进行器械上的动作练习。如果地面上动作完成好那上器械就水到渠成了。

## 高中投掷课教学反思与改进篇三

本课教学内容是原地侧向投掷轻物，是小学水平二（三年级）体育课学习的重要内容。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。下面就谈谈本人上完课后的反思：

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“剪刀石头布”和“炒蚕豆炒豌豆”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，玩得十分开心，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，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。一半学生都表现十分特出。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。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，即玩中学。

本课的教学重点和难点是让学生掌握原地侧向投掷的技术方法，即掌握投掷的出手角度和出手速度。为此我专门设计了小游戏：甩小球。通过组织让学生玩这个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方，出手的速度要快”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轻意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，学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的，而是通过自己的亲身体会获得，较好的体现了新

课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计了一个“合作创新，愉悦身心”的教学环节，组织学生在小队长的带领下练习搏击动作、小动物舞蹈等等五花八门。这些即兴表演都是学生通过合作完成的，真实的就是美好的。发挥孩子的创造力也是体育课中的一道美丽的风景。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等方面还有待进一步完善。

## 高中投掷课教学反思与改进篇四

### 一、课的设计指导思想：

本次课使根据新课程标准的纲要精神和小学三年级的年龄特点，以“健康第一”和培养终身体育的意识为指导思想。根据投掷的学习内容，选择学习材料，并且进行了重组，围绕主教材，在教学组织上力求生动活泼的教学氛围与严密的组织形式相结合；在教学上力求有利于学生自由地发挥，互学自评的组织形式，创设竞争性的学习环境，同时又给予充分的活动时间，充分发挥学生的积极性和主动性，体验运动的乐趣；在教学方法上力求强调教法的多样性和学法的实效性。

### 二、学习目标分析：

根据主教材和三年级学生具体情况，我制定了本节课的学习目标：

1、运动参与：使全体学生都积极参与到体育活动中来，充分体验活动的'乐趣；

4、心理健康和社会适应：在竞争激励且又愉快的情景氛围中，通过一系列的体验活动，培养爱国主义情操，在活动中培养竞争的意识合理利用机会的能力。

### 三、教材分析：

根据学习目标，我对“投掷”的主教材进行了处理：我选择了三年级上册第七课“原地侧向投掷”的主教材。由于使学生第一次接触投掷，我准备了许多的辅助练习：有投篮、投过线、打纸飞机、飞纸飞机、看谁投得远等，通过一系列的辅助练习，来使学生了解，掌握原地侧向投掷的动作，并且逐渐以巩固。由于学生是第一次学投掷，我将垒球简化为用报纸团进行练习，目的在于保证练习的密度，提高学习练习的兴趣，以及练习时的安全性，并渗透了“终身体育”的意识。

### 四、课的构思与设计

我根据三年级学生活泼好动，兴趣广泛的特点，采用完成各种投掷游戏来完成本课的教学任务。

1、整堂课，我利用一张废旧报纸贯穿课堂始终，以“用纸跑步——折纸飞机——飞纸飞机——玩纸团——扔过线——投球进筐——打纸飞机——投远比赛”环节将整堂课连在一起，环节相扣。

2、本堂课我采用“自主探究”的学习方式，整堂课采用散点练习，让学生分散在操场上尽情地玩耍；让学生在玩中学，学中乐。

### 五、本课特色：

1、合理利用教育资源，整堂课一张报纸到底，一材多用；

2、教与学的方法选择以及策略的运用符合新课标的理念；

3、发挥体育课堂教学的效益，拓宽体育教育的功能，将体育教育的意义从课堂延伸到课外。

## 六、课后反思：

课堂教学中出现问题：

- 1、对学生的组织，队伍的调动还不够到位，有时显得凌乱；
- 3、整堂课对时间的调控还不到位，有延时下课，拖堂的现象。

## 高中投掷课教学反思与改进篇五

本节课教学内容是（持轻物投远）是一年级投掷项目中的一种，本课的教学重点和难点是让学生掌握原地正向投掷的技术方法，既掌握投掷的出手角度和出手速度，起初，我直接讲解示范，首先让学生明白了投掷的角度是前上方，出手的速度要快，这两个重要的技术原理，接着再让学生照此方法加以训练，没过多久学生就开始偷懒了。我马上调整了教学计划，将游戏与体育教材有机整合，设计了一个开心徒手操的小活动游戏，使学生一下就进入了上课角色，炼得十分开心，而且在不知不觉中就掌握了投掷的基本技能。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。

由此使我悟出了一个道理：玩是学生的天性，体育课中如果没有玩，那么这节体育课肯定不能吸引学生，不能体现寓教于乐于体育教学之中的教学目标。只有通过自己的亲身体会才能获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。同时也才能体现探索性学习的思想，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。使学生重视体育实践，让游戏伴随着孩子们学习与活动是新课标的基本理念。

这节课上完后也还存在着许多不足之处，仍然有学生没能掌握投掷的基本技巧。学生掌握技术的反馈评价不及时。课堂的组织还欠周密。

## 高中投掷课教学反思与改进篇六

本课采用主题模拟教学法进行教学，比较充分地发挥了学生的主体作用，师生共同营造了一个和谐、充满乐趣的情景，学生在自主的空间里，积极投入的进行了自练自悟、合作探究。整个课堂活动中，学生手脑并用，身心真正“活动”了起来。

课前我一直担心学生会“出洋相”，一个担心是：放手让学生小组自主尝试“编队模拟飞行”；由于是一年级新生，课前预演又失去研讨活动的意义，所以对学生小组在课上能否即时编好队我心里没一点底，甚至课前就准备好了学生在这个环节“出洋相”的应对措施。但在课堂上四个学生小组都出乎我意料的展示了多种精彩的编队飞行模拟动作。由此我认识到，只要让学生插上想象的翅膀，给他们提供自主的空间，学生哪怕是一年级新生，都具有将创新思维转化为成果的能力。我课前的第二个担心是器材问题，由于纸飞机材质和制作等因素会直接影响到纸飞机飞行的高度和远度，所以我担心这会影响到学生对正确投掷动作的体验和掌握。

事实证明，我的担心是多余的，部分破损的纸飞机虽然在一定程度上会限制学生投掷效果的展示，但在经过自练自悟和师生共同探究之后，绝大多数学生对正确的投掷动作有了感性和理性的认识，相同的投掷动作纸飞机不同的飞行高度和远度相反还激起了部分同学的好奇心，在课后他们拉住我询问原因，在鼓励和肯定了他们的探究意识后我就纸飞机的一些弊端跟他们作了解释，同时鼓励他们去摸索更好的纸飞机的制作方法让纸飞机飞的更高更远。事后我在该班的课上以此为例，鼓励学生向这些同学学习，努力在学习中养成探究的好习惯。

一段时间后，我惊喜地发现该班大部分学生学习的积极性和学习的主动探究意识发生了可喜的进步。这节课上纸飞机投掷的弊端在一定程度上反倒成了激发学生探究兴趣的触发点，

看来只要教师在教学中注重与学生交流，做有心人，往往无心“插柳”也会取得“柳成荫”的效果。

## 高中投掷课教学反思与改进篇七

二年级的学生在扔飞机时有手臂的自然后引和向前的一个“鞭打”动作。学生在扔飞机练习或比赛时为了使自己的飞机飞的更高更远或时间长，那么他的后引幅度一定大、“鞭打”动作一定也会快的。由于是纸飞机，所以学生只有用手指捏而不可能握的。我们来思考一下投掷教材它的整体性。可以说投掷这一教材从小学的扔沙包、掷垒球开始它一直延续到了高中与大学的铅球的教学（是一个循序渐进的过程）。我们知道无论是小学的垒球还是后来的铅球，在教学上我们都是用手持的，而不是用手指捏的！

再者，从力学角度分析，我们都知道如果力在某一方向通过物体的重心，那么物体才会在这个方向上通过最远的距离（排除外界因素）。而用手捏沙包来进行投掷的练习，在出手的刹那间，沙包可有很多种运行的方向（接近360度，在学生练习时我们也可以发现的），这是由于捏沙包的一角这种不固定性因素所造成的，所以要使力在正确的投掷方向（通常所说的前上方）上通过是很难控制的，可以说几乎无法控制的（这要看学生什么时候松手了）！因此这无形中就增加了教学的难度！

运用毽子让学生去进行投掷练习，运用这些小器材使学生体验体育无处不在，让体育成为学生潜意识、习惯、生活的一部分。

我一直觉得想要上好一堂课，必须正确处理好教学关系，充分发挥教师的主导作用，为学生创设良好的合作学习氛围，充分调动学生学习的创造性、主动性和积极性，加强对学生的指导，提高学生自学自练能力，给学生提供自主学习空间；课堂组织要合理、紧凑、连贯、严谨、严密。然而说来



容易做起来难，在许多方面需努力争取有好的收获。

## 高中投掷课教学反思与改进篇八

我所教的是一节一年级的《投掷轻物》课，我结合教学实践，谈谈自己的一些认识：

本节课的主要的教学内容是投掷轻物，主要目标是让学生初步学会肩上屈肘向前上方投出的方法。在日常生活中，学生虽有接触，但对投掷技巧还缺乏经验，所以在这一节课目标实现当中有点难。本节课是运用羽毛球让学生去进行投掷练习，运用这些小器材使学生体验体育无处不在，让体育成为学生潜意识、习惯、生活的一部分。

在课的开始部分我发给学生每两人一个羽毛球，让学生自由地玩，我对学生的要求是，怎么玩都行，想怎样玩就怎样玩，看谁的玩法多，看谁的玩法新，越稀奇古怪越好。学生的运动欲望高涨，个个跃跃欲试。这一环节，我的目的是想让学生创造性地玩，玩出花样。在学生玩的基础上，老师在教学生尝试着运用他们刚才玩的动作来投羽毛球，也就进入了本课的主教材。

在主教材的学习中，主要是通过不断的改变教学组织形式来调动学生的学习兴趣和兴趣，一环一环逐步提高动作要求。先是让学生两人一组进行互投练习，在练习的过程中我给学生引入“彩虹”这一情境，彩虹的形状是弧线状，我引导学生“用羽毛球画一条彩虹来连接自己与同伴”，提高了练习的要求，让学生在投掷中注意要有一定的高度和弧度；接着是“投过橡皮筋”环节，主要是利用了排球场地设施，让学生在一定的距离上把手中的羽毛球投过橡皮筋，让学生体验成功的喜悦；随后通过游戏运送物资，提高学生奔跑的能力，使学生上下肢得到均衡的发展。

结束部分我运用了放松游戏“抛物笑、接物停”，让学生在

轻松而欢快的氛围中结束一堂课的学习。

在教学内容的安排上应该说是比较合理的，通过不断的改变教学组织形式来调动学生的学习兴趣，整堂课下来，应该说每一个环节学生的学习积极性都较高，至于动作的掌握程度我觉得对于低段的学生来说并不需要一味的强调动作要做的如何到位，只要他们有这个意识就可以了，更何况一节课下来，基本上的学生已经能做到肩上屈肘进行轻物投掷的动作了。

在对学生的评价上，我觉得我已经有较大的进步，老师一句表扬的话对学生来说简直比吃了蜜糖还甜，这就要求我们老师在教学过程中对学生的表现作出及时而又肯定的评价，在今天这堂课上我总会对学生说：“你真棒！”“要是你的手再抬高点，出手速度再快点就更好了！”等等一些鼓励性的言语，当学生有了较好的表现时一定会给他们表扬与鼓励，这样会使学生的学习积极性更高。

我一直觉得想要上好一堂课，必须正确处理好教学关系，充分发挥教师的主导作用，为学生创设良好的合作学习氛围，充分调动学生学习的创造性、主动性和积极性，加强对学生的指导，提高学生自学自练能力，给学生提供自主学习空间；课堂组织要合理、紧凑、连贯、严谨、严密。然而说来容易做起来难，在许多方面需努力争取有好的收获。

## 高中投掷课教学反思与改进篇九

投掷是一年级体育投掷教学中的一项，它主要通过练习提高学生的上肢力量和上下肢协调用力的能力。在这节课中我把投掷内容用游戏的方式来进行教学，激发了学生的练习兴趣，让他们既动手，又动脑，更好的掌握了知识，巩固了技能。首先通过热身运动让学生先放松肩部、颈部以及上肢活动，在肢体拉伸后再进行教学。由于学生教学条件有限，我提前让学生准备好沙包，利用沙包进行掷远练习。为了激发学生

兴趣，我设计了三个环节：

一议一议，先让学生根据自身经验，讨论怎样才能掷的更远，学生各抒己见，纷纷分享着自己扔沙包的经验。

二动作讲解，请出动作标准，投掷较远的同学为大家示范，同时讲解具体的动作要领。

三我能行，利用比赛的形式，分小组进行比赛，看谁动作标准，并且投掷的较远，同学们热情高涨，纷纷参与比赛，并为其他同学喝彩。在紧张的氛围中，结束了本次教学，学生对投掷的动作也熟练掌握。

## 高中投掷课教学反思与改进篇十

今天上课的内容是原地侧向投掷轻物。课的开始部分我用学生喜欢的游戏活动进行，学生学习的积极性调动起来了，为后面的教学工作打好了基础。课的基本部分我让学生自主的进行投掷轻物练习，学生的积极性高，在学生练习的时候我就观察，发现已经学会或初步掌握原地侧向投掷轻物的同学，并请他们进行表演。接着带领学生进行徒手练习，让学生体会侧身转体、蹬地、挥臂动作。接下来进行投掷练习，我简直不敢相信自己的眼睛，学生刚才的动作到哪里去啦！于是到每个小组进行现场指导，告诉学生正确的动作方法。但是还是有部分学生的动作不规范，我也在想是什么原因造成的呢？为什么这些学生身体前倾这么厉害呢？我想是以下几个方面的原因：第一、上节课是投掷铅球。由于铅球太重，部分学生出手的动作就已经变形啦！第二、学生的上肢力量太差；第三、学生的身体协调能力不强，导致动作变形。所以，在以后的教学中要加强力量素质的训练，还有就是要把投掷轻物教学放在投掷铅球教学之前，这样更有利于学生掌握正确的动作方法，提高体育课教学质量。