

# 最新前掷实心球教案(汇总6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。大家想知道怎样才能写一篇比较优质的教案吗？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 前掷实心球教案篇一

1、徒手操热身运动

2、要求：(1)从头到脚

(2)从远端到近端

(3)主要是上肢的热身，目的是与第二部分的衔接。

1、教师提问何为“鞭打动作”

2、学生分组讨论回答

3、教师阐述正确的“鞭打动作”及实物（跳绳、武术棍）演示

4、学生把自己的答案于老师的`对比

5、教师示范学生观察

6、学生分组模仿（徒手）

7、实战

8、小组之间的切磋

9、掌握动作要领的70%—80%

1、集合整队

2、放松

3、教师与学生互动总结

4、布置作业

5、归还器材下课

1、备课：备课越充分上课效果越好

2、出现问题及解决方案：肩关节打不开——压肩（特别注意要求抬头）

3、经过多次实践反馈改进效果明显

4、好的地方保留不好的地方改进

## 前掷实心球教案篇二

双手掷实心球对于发展学生的力量素质有着良好的作用，在教学过程中学生往往不能正确的掌握用力方式，本节课主要针对双手头上掷实心球正确用力顺序展开教学。我在上完本节课后进行了认真的反思。在本次课的开始部分的游戏充分调动学生的积极性。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自己感觉整堂课比较流畅，本次课的环节衔接的较好，但由于我们学校下面教学楼操场的条件限制，我只能将男生和女生分开进行投掷实心球练习和快速跑练习。但对于好多细节问题由于缺乏经验不能够很好的把握。本次课主要是让学生体会双手头上掷抛实心球的用力

方法，主要采用了分组方式反复练习。针对本次课从以下几个方面来进行反思：

一、教学常规。今天课上同学们的学习氛围很好，游戏以及练习的热情都非常高涨，在今后的授课中需要继续发扬。

二、教学效果。课前我对整个教学过程进行了多次思考，也做了多次调整。整节课下来，严格按照教学目标完成了教学内容，但是本节课的重点难点我认为还有待进一步解决，本堂课主要围绕实心球的出手角度和用力方法进行了训练，学生们普遍能够理解并且做好出手角度的要求，也都体会了如何用力，但是一部分同学由于力量较差或者持球手型不对而没有做到出手时要求的迅速有力，我认为在下次课有必要这个问题进行二次训练。

三、教学设计。本节课学生们能够积极完成设计中的每个环节，但是由于学生纪律上比较散漫显得整个课堂比较乱，并且在设计中缺乏创新以及没有体现出分层教学与个别指导，在今后的教学中多加注意与学习。

四、教学评价。整个上课过程中我能够做到多鼓励、多表扬，请动作规范的同学出来做示范而教师自己做出学生的不规范动作让学生借鉴。这样做的好处是能够照顾到同学们的心理适应，表扬好的孩子可以让他们信心高涨，而避免动作错误同学进行展示则能够避免他们产生自卑心理，有利于孩子的性格培养。

总体来说，这节课稍有紧张也略显羞涩，好在对本次课准备充分而没有出现特别大的失误，但是一个很明显的问题就是教学经验不足，这直接导致本堂课的负荷偏小，学生们没有能够进行稍高强度的训练。针对以上存在的问题，自己要在在今后的教学中，会认真总结，加以改正。每次反思自己的课，都能从中发现很多不足，希望我能通过不断地反思来逐渐完善我的每一堂课。

## 前掷实心球教案篇三

对于四年级的学生来讲，实心球是一项比较难掌握的技术项目。因此，在学习上有一定的惰性，如何激发学生的积极性是学生学习效率高低的關鍵。投掷最为关键的就是发力的过程。对于实心球教学来说教学重点是由下往上的用力顺序，教学难点出手的角度和速度，学生在尝试练习时候，球出手时一定要抬头挺胸；另根据教学的需要教师可设置球出手高度的标志线。在教学中我们要让学生正确理解和体会实心球学习的每步用力顺序。由分解练习到动作的整合练习的过程，使学生能正确理解发力过程并能协调用力，以此来提高教学实效。通过学习、借鉴、反思有了一定的经验。

首先学生平坐在垫子上体会上肢出手的动作，平坐时学生重心较低，让学生体会为让球抛远必须提高出手的角度。为使球抛远必须做充分的引球动作。

让学生体会腰腹部的屈伸用力的过程。学生先进行后仰反弓，加大工作距离，并结合第一步的动作进行尝试练习。为使增加后仰反弓的效果可以两学生一组协作完成此动作。

结合前两个动作直立后进行练习。在找出其中的不同，和需要加入的动作，体会预摆、振腰出手的动作。也可同伴协作完成。

从上面的三步逐渐深入，前后开立，增加做功的距离，重心由后向前移到送髋到腰部屈伸到上肢的出手动作。

将前四步的动作按照顺序进行连接。调整好身体重心的平稳移动，增加实心球超越器械的工作距离，身体的发力阶段机体要依次用力，使力量依次从后腿部—髋部—腰腹部—上肢—手协调用力，从下面传到上面；最后是身体的重心向前平移。

## 前掷实心球教案篇四

本节课自认为是成功的，因为基本符合《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念，并完成了教学具体表现在以下几个方面：

一、 导入是课堂教学的热身活动， 教师应努力使其能产生一石激起千层浪的效果，良好的课堂导入，学生的参与热情会立即高涨，而且对整堂课都会产生积极影响。在导入过程中，根据学生的身心特点，采用了富有情趣的游戏活动，营造了一个宽松、积极、主动的教学环境。简简单单的不同形式玩实心球，学生们在不知不觉中做起了准备活动，这一切看起来都是那样的自然和谐。

二、 在教学中提倡“自主式”教学和提出“研究性学习”的理念，是现今教育改革中的实践创新。所谓“自主式教学”和“研究性学习”，其内涵是：以学生的自主性、探索性学习为基础，通过亲自实践获取直接经验，养成科学精神和科学态度，掌握基本的科学方法，提高综合运用所学知识解决实际问题的能力。传统的投掷教学偏重于技术要领的传授，教学过程枯燥无味，投掷形式远离生活实践。在本课教学中，淡化了投掷技术，让学生通过仰身走过排球网，体会身体后仰用腰部力量投掷实心球。通过投实心球过排球网，让学生认识到要投得远，还需要有一定的高度（把握出手角度和速度）。学生通过身边的现有器材辅助掌握投掷技术，既激发了掌握投掷技术的兴趣，又提高了学生投掷能力，实为一举多得。在本课教学中，学生的多次示范（正确与错误示范并行），教师的重点提示，充分营造了浓厚的民主氛围，实现教师为主导、学生为主体的新课程理念。

三、 分层教学关注个体差异：这节课中应用了分层教学法，以相同的投掷起点来挑战不同的终点，给素质好的学生给予更高的要求，培养学生积极挑战自我；给相对素质差的学生给予成功的喜悦，享受到学习的乐趣。总体来说，分层教学

重视了学生主体参与和教学信息的反馈，引进了平等竞争的激励机制，使各类学生在练习时都能处于亢奋状态，既能让优秀生“吃得饱”，又能让希望生“吃得好”，还能让中等生再提高，使学生在求知中感受乐趣。在这节课中，浓缩了许多新体育课程的基本理念，这些基本理念既是对传统教学思想的挑战和突破，也有助于改革体育教学模式。

四、上课场地简单：这节课最大的特点就是充分利用排球场。在排球场内做准备活动，后仰走过排球场，投掷实心球高度过排球网上沿等，整节课全部在排球场内进行。这是我的一种尝试：只要一个很小的场地，足够我们开展体育教学活动。

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、排球网运用的合理性等方面还有待进一步完善。

## 前掷实心球教案篇五

1、在实心球教学过程中，教师要探究以德育教育为核心、分层递进为途径、本事培养为重点的教学方法，这对缩小学生个体间的差异，提高学生身体活动的协调性和灵活性。起到了进取而又明显的作用，有利于激发了学生学习的情趣，促进学生身心的健康发展。

2、在实心球教学的学练中，学生探究本事的培养和提高教学方法至关重要。为到达梦想的教学效果，教师要不断提高认识，自觉转变观念，以不懈的努力和求真的创新精神，从为了学生的一切出发进取去探索和尝试更多、更好的能让学生乐意理解的教学方法。有待于今后教学中进一步探索。

3、在推进二期课改的今日，如何培养学生敢说、敢想、敢问、敢做的四敢精神。以强身育人为目标，激发学生的创新动力和可持续发展的探索性思维，促进学生个性和才能的进取发展，追求终身收益的长远利益，有待于今后教学中继续深入

研究。

4、在实心球的教学中，教师首先要突出以人为本，安全第一的指导思想，要教育学生自觉遵守课堂纪律和学生间相互提示掷实心球时的注意事项。严格按照教师指定的位置，在规定的区域内进行自练或团体练习，教师在课堂学练中要严防个别行为偏差的学生由于个人的主观愿望而造成不应当发生的有损身体健康行为，而故导伤害事故的发生。投掷项目易出事故，所以，我们必须做到安全教育警钟长鸣，有了安全保证才能有效地调动起学生进取参与锻炼的自觉性和进取性。

## 前掷实心球教案篇六

本课教学内容是正面双手掷实心球，这是一项技术比较强的项目。五年级学生好奇心强，他们爱玩、爱动，模仿能力强，同时有强烈的求胜好强心理，具有一定的分析、思辩能力。因此，在教学中采用趣味性强、形式多样的教学形式来吸引学生，激发学生的兴趣，共同完成本课的教学任务，这点变得很重要。

本课的教学目标：

- 1、认知目标：通过练习，使学生知道双手头上向前掷实心球的动作要领及用力顺序。
- 2、技能目标：发展学生上下肢、腰腹、肩部、背部力量和身体协调素质；70%以上学生能正确的用力顺序及做到背弓充分，达成个人目标。
- 3、情感目标：通过教学活动，培养学生的组织性、纪律性，培养学生积极参与，学会合作，学会竞争，互帮互学及社会适应能力。

本次课的重点：是动作要领及用力顺序，难点：是上下肢用

力协调及背弓充分。

### 1、巧妙激趣，提高学习兴趣

兴趣是最好的老师，只要有了兴趣学什么都不难，本课通过巧妙激趣的设计，收到了良好的教学效果。

例如：首先，在开始部分通过自制的器材——“投石器”的演示来引入本课教学内容，从而激发学生学习的积极性，也能让学生明白如何做才能把球掷的更远。引出“满弓”这一技术关键词。课中，利用多种练习方法提高学生练习积极性和有效性。

### 2、自编动作要领口诀让学生更好掌握技术动作。

为学生能更好、更快掌握前掷实心球动作要领，课前教师自编了动作要领口诀：“两脚前后站，持球头后方，上体成满弓，用力抛向前”。让学生边默读要领口诀边体验动作要领进行练习，体会投掷实心球各个技术环节，建立动作概念。让学生建立自信心，体验成功的快乐。本课重点难点将得到再次突破。

### 3、课中不时进行了德育渗透

在一节课中，表扬与批评是必要的，表扬有激励作用，批评有遏止作用。在这节课的教学中，我有效的进行表扬与批评对学生进行鼓励和教育。如：学生在捡球中发现有人抢球等危险动作，我就表扬相互礼让的同学，从而纠正学生不文明、不安全的行为再次发生，不时进行一些德育方面的渗透。

### 4、利用游戏进行补充练习

本节课的主教材是投掷实心球，是以上肢练习为主，因此在后面设计的游戏是以下肢活动为主，进行补充练习，促进身



体平衡发展。十字接力游戏，提升课的运动量，提高课的练习密度。

1、语言不够精炼  
精炼的语言和抑扬顿挫的提问和讲解是一节好课的前提，它能有效吸引听课老师的耳朵。我这节课，语言不够精炼，讲话有时比较随意，没有做到真正的精讲多练。

## 2、课堂气氛不够活跃

由于这节课的主教材是投掷内容，本人重点加强组织纪律性，强调一切行动听指挥，保证安全有序地进行练习，这无可非议，也是必须的。但是纵观全课，自己感觉我对课堂、对学生统领得过死，收放的火候掌握得不是很恰当。

## 3、队伍调整太随意

上课对队伍调动时，口令使用不规范，随意性很大，一句明确清晰的口令可以使队伍更加精炼，队伍的调整有序，纪律性更强，也能决定你课堂教学的成功与失败。

## 4、个体差异关注不够

教师关注个体差异不够，没有很好的区别对待，加强对掌握较差学生的指导或降低要求分层练习。

上述这些问题都是在今后教学中有待加强的，总的来说这节课上下来给自己又是一次锻炼，也是一次提高。本节课虽已结束，但我感触最深的是，只要精心设计每一节课，只要想方设法提高学生的学习积极性，才能更好完成本节课的教学目标，才会更好挖掘学生的内在潜能，才能更好提高自身的教学水平。在教学中，教无定法，还需要自己多加揣摩，努力提高，让自己的教学方式学生更容易接受，更好的让体育教学落到实处。