

# 2023年投沙包教学反思(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 投沙包教学反思篇一

本节课时一堂常规课，内容是上步投沙包，让学生掌握上步投掷沙包的动作概念及要领，了解投掷是人类的基本技能之一。让学生初步掌握在蹬地、转体、挥臂的基础上，解决出手角度、出手速度及手脚同时用力的投掷动作。培养学生的灵敏性、协调性，瞬间爆发力等各项素质，进一步发展快速奔跑的能力。培养学生团结协作的精神，树立竞争意识，让学生在游戏过程中养成“自立、自控、自律”的行为习惯，使学生的身体素质得到发展，逐步形成良好的心理品质。

首先，带领学生进入热身阶段，准备好活动各关节的练习，用口令来把学生的吸引力转移到老师身上来，跟着老师，听着口令，学着模仿练习。

第二部分是学练技能部分。首先是原地侧面投沙包。因为本次课因此更多时候考虑到学生的自立、自控、自律的能力。其次是学习上步投掷沙包，先学习预备姿势、上步的步伐；再掌握合理的背后过肩、肩上屈肘的投掷动作；然后“消灭机器”游戏，本节课主要是上肢力量练习，在这部分加强了学生的反应能力和持续跑能力。

最后是结束部分，为了让学生在大运动量后，能迅速的恢复自己的心率，辅助下一节课，因此安排了呼吸放松让学生进行放松。学生在教师的带领下，进行模仿练习，整体感觉不错。

本次课下来，发现自己有很多地方需要改进：

1，或许是因为有沙包在，学生的纪律就相对难控制点，因为本次课出现好多次，学生在顾自己而没有听教师讲解，导致学生在练习中，出现众多错误。因此要加强学生平时课堂纪律的教育，有良好的课堂纪律才能保证学生课的质量。

2，上步的掌握是非常重要的，因此要加强对教材的基本知识的了解与掌握，有助于更好的教学。

3，要加强安全意识的灌输与教育。学生在学习、模仿、体验中消化动作要领，领会快速挥臂和动作连贯性在投掷中的重要作用。由于学生在日常生活中对投掷动作很少使用，所以在课堂上对快速挥臂和动作连贯性理解得不够，部分学生对肩上屈肘的动作也比较生疏，导致掷不远。课堂小结时，强调对侧身转体、肩上屈肘、快速挥臂在课后进一步徒手练习，体验快速挥臂的重要作用。另外在投掷中双方的距离一定要安全。

投沙包是低年级必须掌握的基本技能，根据低年级的身体素质情况，在投掷项目里面只有沙包和低年级学生的实际情况比较合适。在国家健康体质达标的考试中，投沙包就是其中的检测项目之一。

在试教的时候，为了加深学生对整个动作的了解，先示范给学生看，分别为他们讲解了预备动作、转身动作、出手动作，并做了分解示范和完整示范，然后组织学生做原地投掷的徒手练习，但是效果不是很明显，尽管我讲的很详细，但是他们毕竟只是一年级的学生，理解能力和注意力都有限，及时认真听讲的学生也不一定能够做出正确的动作，很多地方都出错，例如学生投沙包的特点是往下抛的，预备动作的手举过头等等。等他们练习的时候，学生全部忘记了我刚刚教的动作，拿起沙包一顿乱投，一节课下来真正掌握动作的学生并不多。

在上第二节课的时候，把学生全部带到墙前面，然后在墙上画了一条线，然后让学生站在离墙3米远处，要求学生根据我上节课所讲的技术动作，把沙包往墙上投，沙包要砸在我所画的线上下，这样学生会自己去体会动作，往地上砸的学生也减少了，学生的动作基本上得到了定型。

投沙包的难点就是如何掌握好出手的角度，尤其对于一年级的学生来说，这一点更重要。很多学生初次接触投掷运动，不知道怎么发力，也不知道发力的方向，从而导致沙包投不出去，即使投出去了，方向偏了，距离也不远。在教学的时候，教师应该考虑到一年级学生所处的水平阶段，根据学生的发展规律来确定教学方法。

其次就是教学方面，作为一名低年级的体育老师，我应该时时刻刻站在学生的角度上面考虑问题，很多事情在我们看来是很简单的，但是他们毕竟只是6-7岁的孩子，如果我们只站在自己的角度上面来考虑问题来教学，那么学生就会感觉老师所教的东西很难接受，从而失去学习兴趣，教学也就无从谈起。

经过第二节课的教学，掌握技能的学生明显增多，并且成绩比上节课也有明显的提高，学生的积极性也有提升，教学活动得以顺利进行。

## 投沙包教学反思篇二

在这节课的整个活动中，幼儿能积极主动参与到活动中来，并且情绪高涨，培养了幼儿参加体育活动的兴趣和习惯，同时在体育活动中，还培养幼儿坚强勇敢、不怕困难的意志品质和主动乐观合作的态度，这与《纲要》中健康领域中的目标要求相吻合。

在整个活动过程中，我设计的第一个环节，是让幼儿自由玩沙包，我的主要目的是丰富孩子们的想象力、创造力和思维

能力，让孩子自己探索出各种各样玩沙包的方法，这一点孩子们做的特别好。我设计的第二个环节是一个综合性的游戏，其实它是第一个环节的巩固与提升，在这个环节中，孩子们积极性比较高，能主动参与到我们的游戏中去，在整个游戏过程中，我始终以一个合作者、参与者、引导者、支持者的身份出现，整个游戏的氛围还是比较轻松愉悦的。

让我感到不足的地方就是炸碉堡的游戏，难度不够大，孩子们的活动强度还不够，这主要与我选的器械有关。另外，在这节课的目标确立上，我觉得应该再加上一个情感上的目标，比如说，培养孩子坚强勇敢不怕困难的意志品质和主动乐观的精神。

### 投沙包教学反思篇三

1、对于教学目标的设定，应该确定为3个，即“认知目标，技能目标，情感目标”。在目标的制定上可以更加的细化。通过前面几次的活动，我似乎走进的一个误区，目标的细化与重难点的混淆。本课的学习目标是两个：1、通过各种方式的沙包游戏、比赛，进一步体验投掷的乐趣。2、乐于和同伴一起参与体育游戏活动，并能在活动中体验成功的乐趣。在制定时我考虑的是投掷单元里最后一课的练习，即“自主游戏能通过小组合作创编出一种投掷游戏，并能大胆演示小组合作创编游戏、演示交流、改进游戏交流体会”。但单从本节课的教学情况来看，学生玩的很开心，游戏也有多样化，只是所学的知识和本领呢？也正如交流中几位领导和老师所说的，“学生玩的很开心，是的，但开心不是建立在瞎玩的基础上，学生应该有所学，比如我们的体育课中‘跳山羊，通过老师的教学，学生的反复练习，从跳不过甚至不敢跳到勇敢面对以至于最终成功，那就是一种最好的体验和收获’；再如‘中长跑的联系800米或1000米，对学生来说是一种极度疲惫的枯燥的内容，但如果最终跑下来了，亦或跑得成绩比原来提高了，在学生筋疲力尽时同样能感受到学习的快乐……”所以在这里就提出本节课的目标应该有更为明确的

内容，对与学生的投掷不仅仅是创设游戏，应在投掷的准确性或投远上确定，做到“有玩有学”。

2、对于低年级的学生来说，特别是一年级的小朋友，课堂的常规仍须加强；本课在开始部分的队列队形的练习可以说还是成功的，我们可以看到学生在上课时专注的神情，以四列横队教师在前面的基本队形，教师可以完全掌控。但在基本部分学生一旦散开游戏了，就成为一种“满场飞”的现象，范围太大了，控制区域应该小一些（左右30米范围），这样更容易管理好学生。同时也有老师提出在队形的处理上，基本部分以老师为中心的散点队形比较凌乱，当然在整个教学过程中可以出现，遗憾的是不能一直出现，在后面的弧形来看应该是一个很好的队形，教师可以关注全体学生。以做到“能放能收”。

3、安全教育；这应该是一个最基本的话题。在备课时就已经注重考虑到了，在教案上也有充分的体现，只是在教学过程中还需要落到实处。毕竟还只是一年级的小朋友，容不得半点马虎，更不能出现丝毫的意外。

4、游戏环节的设计；对主教材的一种延伸，但不是加强。学校操场的半圆过大，可以自己画一个，这样在组织中也便于教学。设计考虑应该更为细致一些。

5、多媒体教学的应用；在现代化教学的过程中，多媒体运用到教学中已经不是新鲜事了，运用的好一定能对整堂教学起到推波助澜的作用。在本节课上，学生的'自主活动，还有后面的放松练习都可以适当用一些音乐，效果会更好些。

## 投沙包教学反思篇四

课堂亮点：整堂课围绕主题这一主线来开展，来达成各项学习目标。在这节课中沙包练习贯穿始终随着游程不断推进，教学活动随之展开，让课堂蕴藏着广阔的发展空间，人人参

与，个个快乐。以“坐火车”这自然有趣的情景代替了传统的准备活动，以“让我们与少数民族的小朋友一起欢庆联欢”代替了常规的准备活动，本节课我把握住了“以学生发展为本，重视学生的主体地位，让学生主动去想、主动去做、主动去体验，采用了自主学习、合作学习和探究学习的方式，让学生在整個学习活动中充分挖掘自己的潜能，培养学生分析问题、解决问题的能力，使自己学会什么而找到了一个切实有效的方法。”存在不足：

1、课的各部分之间的语言引导还不够，情景之间还需要对语言进行加工、锤炼。

2、课堂学生的习惯还需要加强，加强组织管理。

## 投沙包教学反思篇五

1、本节课利用了多媒体教学，陶冶了学生的情操，激发了学生的学习兴趣，充分调动了学生学习的积极性。

2、本节课注重了学生全体参与实践，培养了学生的自理能力和动手能力，教学效果良好。

3、本节课教学目标明确，重点突出，教案实施较顺利。因教学经验不足，还存在许多不足之处。

4、劳技课是综合性教材，教学中面临很多困难，需要补充辅助内容来充实学科教学，需要给学生创造动手实践的机会。

5、作为劳技教师，要上好劳技课，的确需要下功夫。既要使课堂气氛活跃，又要控制好课堂。今后我们还应做到理论与实践相结合，不断提高自身素质，充分发挥自身创造力。