

最新双手前掷实心球教学反思(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

双手前掷实心球教学反思篇一

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，来灵活的变化，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。

双手前掷实心球教学反思篇二

这节课总体来说比较成功，主要表现在以下几点：

1、学生积极参与，课堂气氛活跃。

实心球项目是中招体育考试项目，所以这节课学生的学习积极性很高，在肋木拉皮筋练习时，由于肋木只有四个，一个肋木一边各绑2个皮筋，总共只能绑16个皮筋，学生只能轮换练习，学生们都表现的争先恐后；在实心球练习当中，学生们表现出的热情也很高，都在比拼谁掷的远；在巡回指导时，不停的有学生叫给自己指导，就怕把他错过了他吃亏了，课堂氛围很好。

2、教学任务完成，重点突破

通过一节课的练习，学生基本掌握了前掷实心球的用力方法，教学目标得以实现；运用肋木拉皮筋的辅助练习，让学生感受发力顺序，教学重难点得以突破。

3、课堂负荷适中，符合体育课的基本要求

本节课的教学内容为前掷实心球，若单单只练实心球，运动负荷有点小，所以我在课课练中安排了俯卧撑练习，一来可以作为前掷实心球的辅助力量练习，二来增加体育课的负荷量，促进了学生健康成长。

这节课也有不足之处，值的我在以后的教学中注意：

1、有些学生在肋木拉皮筋练习中做的很好，但一拿到实心球就不会发力，这需要我在以后的课堂中对这些学生多加指导，让其多做拉皮筋的辅助练习。

2、在俯卧撑的'练习当中，许多学生肩下不去，说明其上肢力量有些差，在今后的教学当中要多安排上肢的力量练习。

双手前掷实心球教学反思篇三

各位老师：我说课的课题是《双手前抛实心球》为水平三投掷单元第2学时

一、指导思想：

本课以《课程标准》为依据，认真贯彻课改的精神，积极打造高效体育课堂新模式，树立“健康第一”的指导思想。以培养学生的身体健康、心理健康、社会适应为目标；以激发学生兴趣，提高学生自主学习能力，培养良好的锻炼习惯为目的。引导学生建立新的学习方式，激发学生的创新意识，充分发挥学生的积极性、主动性、参与性。让学生在参与中培养学习能力，在学习的过程中互相帮助、互相合作、体验成功的乐趣。

二、教材分析：

投掷是田径教学基本内容之一，而实心球是小学体育与健康教材中基础内容。它是发展身体各部分肌肉力量的主要练习内容，对锻炼和发展学生的上下肢力量、腰腹肌、背肌力量和爆发力、身体协调能力都有非常重要的作用。通过学习能培养学生遵守纪律、听从指挥、团结合作的精神和克服困难的优良品质。

三、学情分析：

五年级的小学生正处于身体成长的关键期，他们爱玩、爱动，对新事物接受速度快，模仿能力强，对于直观性强、易于模仿的体育课兴趣较高。因此，在教学中采用趣味性、目标强等多样化的教学形式来吸引学生，激发学生的兴趣，共同完成

本课的学习任务。

四、学习目标：

运动参与目标：全体学生积极参与活动，主动接受教师指令，活动中敢于张扬自我发表自己的见解和意见。

运动技能目标：通过练习90%的学生能够掌握持球的动作，80%的学生初步建立完整的动作概念。

身体健康目标：发展学生投掷的能力，提高学生上下肢的力量和腰腹肌、背肌力量，以及全身协调性身体素质。

心理健康目标：培养学生的兴趣，体验成功，培养自信，获得心理上的愉悦。

社会适应目标：建立良好和谐的人际关系互帮互学团结有爱，并能够发现自身优缺点。

五、学习模式及教学特色：

学习模式：引知激趣——自主探究——反复体验——合作交流——巩固提高

（知）——（探）——（习）——（释）——（拓）

教法：教师开出活动菜单主要采用激励性教学法、探究法、评价法等教学方法，通过讲解示范、预防和纠正错误、积极性评价等方法使学生在宽松的气氛中愉快的学习基本技能。

学法：学生依照活动菜单主要采用尝试学习法、对比学习法、小组合作法、目标练习定位法等学习方法，促进学生学习的积极性，使学生成为学习的主体。

六、教学流程：

活动一：内容：1、集队与常规2、专项准备操：跑操；关节韧带

（导入3'）方法：1、教师引导：你想加星吗？

2、体委和小组长领做

组织：六列横队，成体操队形散开

活动二：内容：分组小游戏练习1、《谁高谁远》2、《你抛我接》

（激趣6'）方法：2人一球，双手抛接

组织：六小组由组长带领到指定活动区域，散点游戏

活动三：内容：引知设问，熟悉要领

（设疑3'）方法：同学们刚才在游戏的时候，知道球出手方向和速度对成绩有影响吗？想不想提高呀？下面和老师一起熟悉体验双手前抛实心球的动作要领：

双手持球于头上

前后分腿体后仰

蹬地换步加挥臂

腰腹上肢需用力

挺胸抬头前上方

组织：两大排迎面沿安全线站立，徒手、持球各体验一次

活动四：内容：自主探练按成绩定位编组

（自探5'）方法：场地上设置优、良、中三组目标（定抛距、抛高）请大家自主选择尝试练习后确定自己的站位。提醒：务必到抛掷线完成动作，然后迅速返回安全线站立。

老师巡视指导，发现问题提示及时解决

组织：定位后各小组分两路纵队安全线排列（组长安排）

活动五：内容：对照要领反复体验强化深入

（深入6'）方法：让水平接近的同学2人一组对练

组织：站好位有序练习，提醒：切记盲目，光靠力量不行，还须掌握一定技巧才行！

活动六：内容：合作交流互助共学

（互动5'）方法：师教兵，兵教兵

组织：2人一对一比较竞争和改进提高，看谁最规范且成绩好？

活动七：内容：巩固提高，实心球实际应用展示

组织：分组取球，择优展示，集体展练

活动八：内容：放松整理集中评学

（恢复4'）方法：音乐伴奏师生同做

组织：1、停止练习，退至安全线做放松练习

2、还原至上课队形，集中评学

3、收还器材，师生呼别，排队下课

附：场地练习设置图

安全线

投掷线

中、良、优

器材：

小篮球、实心球若干、跳高架及橡皮筋各2

以上是我说课内容，不足之处请多赐教！谢谢大家！

双手前掷实心球教学反思篇四

投掷实心球是小学体育投掷内容的主要教材之一，通过不同形式的练习，能有效增强学生的上肢、肩带、躯干和腿部的力量，发展其各个关节的灵活性和身体动作的协调性。本节课的教学内容是双手从头后向前抛实心球，对于水平二四年级的学生来说，初步掌握正确的投掷方法和培养学生投掷的兴趣是本节课的教学目标。

在本节课的教学中，教师改变了一味的教和学生机械学的传统教学模式，采用学生自主学习、合作学习和模仿学习的能力，由准备活动开始，充分挖掘教材的趣味特点和学生的学习潜能，两人一组在教师指导下玩球。首先学生进行了上抛球拍手接球练习、近距离到远距离对抛、不同姿势的抛球掷远练习，这样不但大大激发了学生的练习兴趣，增强了对球的感受，提高了练习密度，还让学生自然而然的体会到双手从头后向前抛实心球的动作方法，达到了事半功倍的效果。教师在整个过程中点拨、引导，让学生体会动作方法。

其次，通过教师的示范和学生自身的体验，学生总结出了动

作要领，重点是蹬地、收腹、甩臂用力，难点是全身的协调用力和出手角度。在重难点突破中，教师让学生采用徒手练习、模仿练习、分组练习、纠错练习的方法使学生从易到难、由浅入深，逐步掌握动作技术。同时运用分层教学，让学生根据自己抛球的远度来确定起投线，进行“挑战自我”抛远比赛，使不同运动层次的学生都能感受到成功，体验运动的快乐。

为配合这个以发展上肢为主的教学内容，我特地安排了一个活动下肢的辅教材“春种秋收”游戏，这样搭配就显得比较科学，上下肢都能得到发展，练习密度和运动量也比较合适。整个课堂气氛活跃，队伍调动线路清楚有序，教学目标达成良好。

双手前掷实心球教学反思篇五

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。