

篮球双手传接球课后反思 双手胸前传接球教学反思(大全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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

篮球双手传接球课后反思篇一

看着同学们怀着愉快的心情离开课堂，我感到十分欣慰，因为这节原地双手胸前传接球的教学设计与课堂教学实施是成功的。让每位学生快乐地运动、健康地成长，不断完善他们的人格是我作为一名体育老师努力的方向和追求的目标。

本节课循序渐进、条理分明、目标明确、主题突出。在教师乐教、学生乐学的愉快氛围下较好地实施了既定教学目标。

课的开始我设计了心理小游戏，同学们在笑声中自然地放松了心情、活跃了课堂气氛、拉近了师生之间的距离，为本节课其他环节的实施作了良好的铺垫。在其它教学环节中我也注意渗透心理学中的记忆法，借以提高学生学习效率。心理学的运用迎合了现代中学生的心理需求，符合将心理教育融入到课堂教学中的教育发展要求。

教学实施过程中，紧紧围绕原地双手胸前传接球技术展开，通过练习形式的变换、穿插游戏和竞赛，有效地激发了学生学习的主动性、积极性，使得课堂气氛活跃，师生配合默契，较好地提升了课堂教学效果。学生积极高涨的学习热情、满脸的笑容告诉我，他们喜爱这样的学习形式、教学氛围。

最后在优雅舒缓的钢琴曲《秋日的私语》伴奏下，老师带领

学生舞蹈，学生在放松身心的同时，也享受了秋日的美景，陶冶了学生美的情趣。

整节课在教师的引导启发下，学生尝试探究、合作练习、展示技能，学生之间配合默契、交流融洽、乐于展示，充分体现了学生的主体作用的同时也培养了学生良好的人际交往能力和团结协作的集体主义精神。

教学过程中我发现学生传接球技术中存在问题，我运用集体纠错和个别辅导相结合，提高了纠错率和纠错效果。

此外，我注意对学生进行安全意识的教育，只有树立安全意识，才能有效降低和避免运动损伤的发生。

教学中我始终保持和蔼、亲切的教态，使得学生敢于、乐于与老师进行交流，而且我将自己融入到学生的练习中，进一步融洽了师生关系，使得课堂气氛更加和谐，有效地促进了学生学习的积极性、主动性。

当然，如果课堂气氛能够再活跃一些，特别是两人一组探究传接球方法的时候，学生能够无拘无束的进行探讨和尝试，想来教学效果还能进一步提升。教师乐教、学生乐学，快乐运动、完善自我，师生在教学过程中共同成长。

篮球双手传接球课后反思篇二

这节课是高二田径模块中投掷项目实心球的第二课，实心球项目同时是体质测试内容之一。这是一堂复习课，以高效课堂模式理念为指导，围绕投掷实心球动作的要领和力争达到体质测试的标准开展，从课堂的重难点出发，巧设练习手段，层层深入，带领学生模仿、体会、合作探究、归纳总结。紧紧抓住让学生掌握原地正面双手头上掷实心球的动作要领及如何用力，体会全身协调用力和发展学生身体素质。

1. 目标的确立是适当的、合理的，目标达成度也达到了预期目标。
2. 整个课堂学习气氛不错，各教学环节衔接比较自然流畅。
3. 注重学生良好行为习惯的养成。例如怎样有序的拿球还球。
4. 尤其在有效发展学生体能身体素质上，采用的是对实心球项目的拓展，如有挟球上抛、挟球后抛、挟球前抛等，为今后教学打开思维的宽度，将体能发展与实心球项目拓展有机结合。同时，挟球上抛、挟球后抛、挟球前抛等练习手段，增强素质练习的趣味性。
5. 实心球是投掷项目的一种，练习密度不容易上去，容易形成教学的低效率，目标难以达成，课堂气氛沉闷。针对这一情况，我用激情、热情去感染学生；语言提示，调动学生，用正面的评价激励学生，注意了精讲多练，巡视时对各练习小组做到分组指导，个别指导的结合，这样既保证指导到位，又保证练习密度不减，充分保证每一个学生都在提高。

1、实心球是投掷项目之一，由于受投掷项目安全性较高的思维定势，未能真正敢于放手，而是由教师统一指挥练习，在很大程度上压抑了学生的个性和自主性。

2、在持球练习过程中，有多次只让学生投，未能给出更具体的练习目标。

3. 合作、探究放手力度还不够大。

在拓展练习过程中，让学生做挟球前抛时，看到有一名同学用双手将抛出的球接住。看到这一幕后，我迅速让学生两人一组，尝试一人做挟球前抛，一人接球练习，然后再交换。效果很好。

用力顺序和如何发力是学生通过模仿、体会及教师的引导、归纳总结出来的。

想上一堂好课，一堂高效的课，必须去认真备课，去钻研教材内容，去钻研教法、学法，从过去平时课堂中去了解学生、分析学情（如学生在投掷实心球时，出现的这两种现象较多一是光用手臂力量投掷出去；二是有力用不上，不能很好的协调用力。），真正找到适合学生的练习手段，在目标难度上设置要合理，在练习原则上循序渐进，同时，方法手段上要有创新，有新意，要充分调动学生的主观能动性。我个人认为教师的教学技能非常重要。为什么有的体育教师在课堂上能吸引学生、感染学生、让学生的思维跟走，教学目标达成度很高，教学效果很好，形成一种高效。而有的体育教师则不能做到。显然主要问题不在学生。因此，我认为体育课堂教学能否达到高效，成为高效课堂，与体育教师的教学技能和组织管理能力有直接关系。

1, 教学目标设置具体法。

(1)、通过本堂的学习，85%以上的学生掌握原地正面双手头上掷实心球的动作要领，能说出由下向上的用力顺序。

(3)、在学练过程中，学生积极参与，2—3人一组，相互观察并能指出同伴的优点与不足，共同提高。

2, 热身导入时，加入“拍手”或高呼“一二”。更进一步调动学生兴趣。

3, 持球练习过程，增加合作、探究，能指出同伴的优点与不足。

潘蓉：听了徐健老师执教的《原地正面双手头上掷实心球》是一堂典型的高效课堂示范课。听完本节课受益匪浅，徐老师的这节课，设计合理、紧紧围绕教学目标开展教学活动，

组织有序，方式吸引。徐教师在教学中能突出健康第一的教学指导思想，根据教材要求和学生特点，设计教学。课上充分发挥学生的主体作用，注重培养学生的创新意识，培养学生自主锻炼的意识，教学过程中注重学生实际能力的培养，通过合作学习，促进学生身体素质、运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习团结协作的优良品质。整堂课比较流畅，各部分环节衔接紧密，密度适中，课堂氛围较宽松、融洽，学生练习、讨论、游戏都比较热烈，达到了教学目标，课堂效果较好。尤其在三个方面徐老师给我留下了深刻的印象：

1、教学辅助手段多样化

很多教师在执教前抛实心球课时都是做枯燥的慢跑练习，而徐老师在这堂课的开始准备部分上带领学生进行蛇形跑练习及队形的变换，队形的变换和蛇形跑的练习给学生带来了愉悦轻松的课堂氛围，同时老师通过形象语言吸引学生，这应该是一堂课成功的开始吧。

2、教学技术上由易到难，层层深入

徐老师在本节课的教学中采用多种徒手模仿练习以及熟悉球性练习、最后到完整的技术动作练习，由易到难、层层深入，学生能够很快的掌握技术要领。在练习方式上从背弓练习到预摆练习再到连贯的动作练习，同时从连贯的动作练习上引出了本节课的教学重点原地正面双手头上掷实心球的动作要领。从徒手练习过渡到持球练习，在持球练习的过程中用多种练习的方式来激发学生的兴趣、调动学生的积极性。让我记忆深刻的是徐老师在找学生师范时通过师范练习引导学生说出了原地正面双手头上掷实心球的关键：力量、角度、速度三要素。从教学重点过渡到了教学难点，徐老师在处理重点难上恰到好处，使学生能够真正把握到知识的本质。

3、一物多用

徐老师能够根据器材特点，充分挖掘实心球的多种功能。从基本的熟悉球性练习、主教材前抛实心球，到最后的素质练习整堂课围绕实心球这一器材合理运用、因地制宜地开展练习、锻炼，从而丰富教学内容，增强学生体育学习的主动性和锻炼的积极性。

总之，徐老师的这节课学生的主体地位得到充分的体现，教者的主导作用也得到充分的展示，教学氛围活跃，教学效果良好，高效性得到了充分的展现！

篮球双手传接球课后反思篇三

体育课的运动负荷，是指学生在练习时所能承受的生理负荷和心理负荷，它反映学生在练习中的生理和心理的变化。安排课的运动负荷，总的来说，应根据高中学生人体生理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性的规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。在整个教学活动中，随着学生身体素质的提高，根据学生对运动负荷的适应过程和机能恢复过程的生理规律，可有节奏地逐步加大运动负荷。在一次课中，合理的运动负荷曲线应由低到高逐渐上升，至基本部分后半部达到最高峰，然后逐渐下降，到课结束时恢复到接近课前水平。同时要兼顾到：

- (1) 根据课的任务和要求来合理安排运动负荷。
- (2) 根据学生年龄、性别、体质水平、训练水平等实际情况来安排运动负荷。
- (3) 根据季节、气温、课的时间、等统筹安排本节课的运动负荷。体育课必须有适宜的运动负荷，过分关注学生的生理效应而忽略心理效应是不可取的，课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需求，也是促进学生身心健康发展的需要。

通过本人《排球正面双手垫球》第二次课的分析与评价来看，学生练习情绪较高。准备部分的听数字“1、2、3”做不同反应的慢跑，使学生的注意力、灵敏度、及反应速度得到了锻炼及提高；基本部分的学生探究自主学练、徒手分解动作练习、原地垫固定球练习、一抛一垫练习、“一对一”对垫练习让学生在掌握基本动作技能的基础上继续加深印象并提高技术上的要求，多种形式的垫球练习对学生的肌肉耐力、意志力提出了考验；“小红帽”接力游戏既提高了学生的移动速度，又让学生的情绪再次达到高峰；结束部分通过放松操使运动负荷逐渐恢复到接近课前水平。整节课下来，学生只有在教师教学点评和学生展示的部分有短暂的休息，从学生的反应来看，运动负荷中等偏上，主要体现在：

学生主观感觉精神饱满、体力充沛、学习兴趣较高。

学生有微汗或中等程度的出汗，证明负荷适宜。如果负荷过大，机体过于疲劳，就会满头大汗。这种现象出现在极个别同学身上，大部分同学中等程度出汗。

情绪是人身体健康的“晴雨表”，同时也是衡量人体承担负荷情况的一种主观指标，整节课下来，绝大部分学生情绪较高。

本次课准备部分的球操虽然很新颖，但由于是第二次课，学生的球性并不太熟，可能导致学生只侧重照顾球，而忽略了准备活动的实际目的，经反思我认为可采用教师统一口令的脚步移动练习。基本部分的对垫练习采用的是男一女对垫，虽然达到了互助的目的，但在实际练习时，由于忽略了男女身高、力量、速度等的差异，从而出现了练习时球到处乱跑的场面，我认为这样安排弊大于利。同时，教师在课中应多观察学生练习时的状态，包括脸色、表情、喘气、排汗量、完成动作的情况，通过提问，观察学生的注意力是否集中，并通过调整练习的次数、组数、强度等，来对运动负荷进行合理的调节。建议在练习中和练习后，教师可采用脉搏测量

法，统一计时，学生各自测量自己的脉搏波动次数，因为生理负荷的变化引起人体需氧量的变化，它通过心脏的活动反应出来，运动负荷的大小直接影响脉搏次数的多少。课下，通过询问、观察、听取学生的反应等来判断运动负荷的大小，再加以反思调整，从而达到优化本课生理负荷的目的！

篮球双手传接球课后反思篇四

本学期我上了一节五年级的“双手向前投实心球”公开课。课后，自己感觉课堂常规部分时间过长，基本部分时间欠缺。我在课前设计备课时，先制定了本节课的教学目标是让学生初步了解双手向前抛实心球的技术动作并其掌握基本动作要领。我始终围绕本节课的教学目标，并根据学生的实际情况，做了精心设计。课的开始我让学生在轻松愉快地游戏热身中，体验投掷轻物的技术动作，让学生尝试，并了解哪些地方不足，随后进入基本部分教学双手向前抛实心球的教学。我通过提出问题，让学生在思考头投掷实心球的距离跟哪些因素有关，在练习中去探究。随后我采用集中讲解、分组练习的教学方法。学生在掌握基本动作后，并安排每小组来交流练习来激发学生练习的兴趣，然后教师安排各种有序的联系，让学生参与活动，并结合动作去完成。最后通过一支欢快的歌曲进行身心放松，即进入结束部分。在这一节课中我始终在“健康第一”的指导思想下，促进学生身体健康、心理健康和社会适应教学理念。符合了新课程标的理念，由于安排适中，课堂气氛较宽松、融洽，学生练习时积极性比较热烈。

其一，本节课我始终体现了“健康第一”的指导思想。课的选择上符合五年级学生身体和心理发展特点，有利于锻炼学生的上肢、下肢力量，并能够培养学生养成良好的锻炼习惯。

其二，本节课营造了宽松、和谐的课堂氛围，这对本节课顺利地完成任务起到了决定性的作用。还让学生在练习中学会了观察、比较能力，在开始做准备活动时，我便提出了问题：“平常在校外你们是怎样双手投掷的——谁能做看一

看”。同学们便开始想象模仿练习的动作，同学们勇跃的展示。学生在展示的时候，让学生观察，找出与你的不同点。在学生回答时，我抓住这个时机进行讲解“向前抛实心球”的动作。后来通过几组练习，学生示范，同学们又都认真地进行观察，并做了比较，很容易找到练习正确的动作方法。并且证实了动作的正确性，所以绝大多同学们体会到成功的喜悦与快乐。

1、练习有序，缺乏辅助

本节课的基本内容是向前抛实心球，学生在抛实心球时总是出手角度太低，我叫停，然后解释出手角度问题，但是反复几次效果依然不明显，现在想来，如果能加进一些训练辅助手段，例如：在学生前上拉一条绳子或者悬一条竹竿，让学生掷球时把球在绳或者杆上面抛过，这个问题就解决了。

2、讲解略多，示范略少

基本部分里我首先要学生尝试练习，通过比赛看哪位同学投得最远。用游戏的方式教学既充分调动的学生的积极性又集中了学生的注意力，收到了很好的效果。接下来是教师示范讲解，这一块我认为自己讲的过细，理论上的知识过多，示范过少。对于五年级的学生这是难以接受和理解的。现在想来，讲解这一块的时候应该配合口诀加上示范，这样一来可以便于学生理解，二来可以使课堂气氛活跃提高学生的兴奋点，使学生在宽松的氛围下练习。

3、结构完整，结尾不足

在结束部分用按压穴位的方法进行放松，由于条件有限，没能达到预想的效果，显得单调、仓促一点，以后要做好充分的准备，将多种媒体运用到课堂教学中去，提高教学效果。

总结本节课，我个人认为总体上还算成功的，基本上达到了

新课程标准的要求，体现了“健康第一”以人为本的教育理念。但是在细节方面也存在着不足，还需要多思考，多学习，多积累。我相信只要能够仔仔细细备课，认认真真上课，踏踏实实总结。一定会对自己的教学水平有所帮助，让自己在教育岗位上越来越成熟。

投掷类的项目对技术动作的理解最为关键，也就是发力的过程，因此在实际的教学对学生进行技术动作的有效的传授是非常重要的。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，我们教师一定要把握这两点。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。

通过本节课的教学点评，我认为自己在某些方面缺乏不足，还有待于进一步完善与提高，可以结合教材内容自编准备动作，根据九年义务教育体育课程标准的总体要求，在体现新理念的前提下，可以大胆的去尝试，这样一来，教学效果一定会更好的。

篮球双手传接球课后反思篇五

这节课坚持“健康第一”的指导思想，促进学生全面发展，在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。本课的教学内容是排球正面双手垫球课。通过本次公开课我感觉到有许多不足之处。

本次课从教学目标与内容选择来看，排球是一项深受学生喜欢的球类运动。通过练习学生基本上完成了课堂任务，达到了教学目标。也给学生营造一个宽松、和谐、自主的教学环境。

我的教学环节实施和设计有三大是部分：

一、准备部分，这一部分我设计的是竹竿舞和球操，主要就是要激发学生的热爱度，充分活动开身体各个关节韧带，为下面进行基本部分的内容做好身体心理的准备工作。从而使学生努力完成教学的目标。

二、基本部分，首先是让学生结合自己的能力自由选择练习方式，在进行示范讲解的学习，再过渡到两人一球练习垫球，方法是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”，培养学生团结合作，互相学习，取长补短的精神。然后过渡到合作型学习“垫球入筐，”将学生分成人数相等的六队，每队距筐3米，列队站好。听到信号后，每队各自选出一位队长进行抛球，其他队员在距筐约3米处时将球垫向筐内，入球多的队名次列前（其中以入球多少为主）。让学生再次感受运动的快乐和团结协作的集体主义氛围。

三、结束部分，运动最后通过集体瑜珈放松，加上轻松的课堂课堂互动，快快乐乐的结束本课。

从上面的三个部分我总结出主要是教学的基本功不扎实，课堂的应变能力不够，致使自己想要表达的表达不出来，学生在练习时发现学生的错误动作也没有及时作出纠正。游戏变换队形和练习队形间距不够大，视野不够开阔。在以后一定要加强教师的专业基本功训练，提高教师的业务水平，把不足之处改正过来。使自己在学习和实践中不断的成长。