

# 2023年投掷课课后反思 投掷游戏的教学反思 反思(优秀8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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 投掷课课后反思篇一

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。

## 投掷课课后反思篇二

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動作概念及要领，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

## 投掷课课后反思篇三

投掷实心球，是小学三年级的学习内容。但小学生自控能力比较弱，所以在体育课中要“动中学、动中健、动中乐”的指导思想，让学生在玩中学，玩中练。下面就实心球的教学做一个反思：

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，在教学中设计了各种各样的游戏，让学生自己体验，小组体验，来解决学习中的问题。让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，学生通过玩，愉悦身心。从教课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩。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。本课的教学重点和难点是让学生掌握原地双手头上持实心球屈肘的技术方法，即掌握投掷的出手角度和出手速度，以及重心的移动。为此我设计了两个小游戏：一个是向后的实心球传

递接力，一个是向前的传递接力。通过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“双手头上持实心球屈肘和脚步重心的移动”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很快地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，学生通过自己的亲身体会获得了知识。

教师评价鼓励学生语言不能太单调，没有更好激发学生的兴趣。如：学生投的远时，我只说了“真不错”，“好”等语言，语言过于平淡，大众化，对学生没有激励。

通过反思，我看到了教学上的优点以及存在的问题，在今后教学中，应发扬优点，改正不足问题，深挖教材，多研究学生，杜绝低效课堂现象发生，真正体现课堂教学的实效性。

## 投掷课课后反思篇四

本节课的主要内容是正面双手头上投掷实心球是一节巩固提高为主的教学，根据学生的特点制定了相应的目标，通过教学知识目标、技能目标、情感目标达到了预期的效果。

课堂教学中运用了游戏的组织形式，使学生轻松自然地融入到练习中去，课堂气氛活跃，各个教学环节衔接的自然流畅，设计注重学生的行为习惯养成，学生在教师的安排下能有序的进行练习，能自觉的等待对面的同学投掷完之后才去捡球，他们的安全意识得到了提升。

作为投掷的教学，学生练习的密度一直以来都很难冲上去，我在开始练习的分组中特意安排了动作技术掌握较好的、感召力较强的同学担任小组长，对小组内的同伴进行帮助和指导，并且根据学生的自身条件进行同质分组。

通过学练习和学习，我觉得学生的练习热情很高，课堂练习

密度迅速有所提升，效果很好。充分保证每一名学生都有收益和提高。结束部分的放松，我运用了欢乐喜悦的音乐伴奏，同学们紧张情绪很快得到了放松。这正印证了专家所说的好的放松等于好的训练。

一、学生在课堂上大胆提问和质疑的较少，独立思考的能力要进一步提高和培养。

二、小组之间的合作探究在课堂中体现的不够。

三、虽然有些环节运用了游戏教学模式，但是学生和老师的配合还有待进一步提高和完善。

## 投掷课课后反思篇五

本课参与对象是水平四八年级的学生。具有一定的辨别思维和动手能力，注意力指向性较强，并对新生事物感到好奇认知和技能有一定的提高，学习新知识速度快模仿能力强，具备一定的探索知识自主创新的能力。本课采用设疑解答等环节，调动学生学习积极性，达到师生之间心理互动，增强学生对上好体育课和乐于参加各种技能学习信心。

投掷是人们日常生活中的实用技能，又是锻炼身体，增强力量的锻炼手段，按田径规则的投掷方法，是田径运动的比赛项目。投掷教材包括投掷能力及投掷技术的教材。发展投掷能力是初中投掷教学的主要目标，但必须通过发展速度力量和掌握合理的技术才能充分发挥，并取得良好的成绩。

本次课是双手头上掷实心球的第一次课，重点是正面双手头上掷实心球的动作要领，难点是上下肢协调配合技术。教学过程中要精讲多练，以增加学生实践练习的机会。

1、运动参与目标:学生乐于参与投掷项目的学习,并在活动中增强信心。

2、认知与技能目标:了解投掷实心球的动作特点和锻炼身体,娱乐的意义,初步掌握双手正面投掷实心球技术,并通过投掷练习,提高学生的协调性,力量及爆发力等身体素质。

3、身体健康目标:提高机体的爆发力和身体协调性,培养学生安全锻炼的意识。

4、心理健康目标:学生积极参与,充分展示自我,并在运动中体验获得成功的喜悦.通过小组合作学习,增强学生的集体荣誉感,建立和谐的人际关系。

1、教学过程中,充分发挥教师的主导性作用,积极调动学生的主体性效果。

2、集合男生一队女人一队向中看齐,大家把球放到地下第一排的同学蹲下,现在老师做双手向前投掷实心球的完整动作,大家仔细看一会大家带着问题去模仿练习,看怎样才能把实心球投的更远,投掷实心球的正确用力顺序,体育委员出列,站在老师对面如果体育委员站的太近,老师可以说你怀疑老师的能力(有利于调动学生气氛),然后老师投两次,如果学生不鼓掌的话,可以向学生要掌声,(难倒老师投的不好,怎么没有掌声呢)。起立下面分两组进行练习,统一听老师哨音进行投掷,两组同学都投完以后听哨音一块捡球看哪个同学捡球快,练习4遍左右,集合,下面结合自己刚才自己的实际投掷和老师做的完整动作分4个小组进行讨论,看看哪个小组能把刚才老师问的问题讨论出来,一会每小组派一名同学总结你们小组的讨论结果,老师穿插在各小组进行讨论,1分钟后讨论结束,然后从4个小组中找出代表回答怎样才能把实心球投的更远投掷实心球的正确用力顺序是什么,学生基本能回答的差不多,然后老师进行一下概括刚才这几名同学说的非常好,现在老师进行一下补充概括,然后说出双手头上向前投掷实心球的正确动作。起立结合刚才几个同学讲的和老师的总结再进行练习,大约练习2到3次,集合每小组找一名同学进行展示,然后让学生给他们纠错,找出比较共性的问



题，就是出手角度太低，然后用力顺序不正确投不远。老师摆放了四组障碍物大家根据自己的投掷能力和水平，结合刚才出现的比较共性的问题，站到相应障碍物后边进行练习，每个障碍物站两队，开始练习老师穿插指导。练习3次左右，集合。大家练习的都非常好，动作也基本到位。下面我们来做个游戏，游戏的名称是攻堡垒搬炸弹，男生女生各分四个小组，每小组5个人，（在障碍物练习时已分好了）女生在北边场地男生在南边的场地，1组的同学只能从2组的堡垒里拿球，2组从3组3组从4组四组从1组，每次每人只能拿一个球不能扔不能滚，轻拿轻放，同组的5个人听哨音同时去拿球，堡垒处不能留人不能阻碍别人拿炸弹，在规定的时间内哪个堡垒剩下的炸弹多哪一组就获胜，注意安全。开始，结束，刚才是练习一下现在正式比赛，输了的队在场地中间做三个单脚转圈。

一、本课根据教学内容和学生的学习特点本课对现行教育、教学的方法作一次的补充和扬弃，采用了“体悟式”教学法，在“体”和“悟”这两个字做好做足文章，“体”强调身体的活动，它是对传统教学只会“讲大课”、“满堂灌”，只重视课堂知识和抽象认识的改造和发展；“悟”则强调顿悟，它体现了学习者智慧发展所应有的爆发力和高峰体验。“体”、“悟”加起来就是要达到一个身体的悟性即身心的全面融合。我设计了活动多样化、用脑全面化的教学过程，引导学生通过“体验—思考—启发—顿悟—体验”，充分发挥了学生的主体性，最终完成教学目标。

## 投掷课课后反思篇六

本课教学内容是投掷轻物，是小学水平二（三年级）体育课学习的内容。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，玩中练。

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。

1、从课前导入，师生问好的常规及小游戏来看，教师只是起引导作用，学生一开始就是课的主体，小主人的主体性毫不含糊地贯彻到全课。

2、用一张纸贯穿一节课，先是折成飞机，提高学生的学习兴趣，然后将飞机拆开捏成团，这就更紧贴教材，是一种创造！

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，设计了“投西瓜练习”、“消灭害虫”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。

以上是这节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。

## 投掷课课后反思篇七

设计意图：《纲要》里指出重视和培养幼儿对体育活动的兴趣是幼儿园体育的重要目标，而在冷的冬天幼儿小手都不愿意伸出来，有的幼儿不愿意参加运动。在日常活动观察中，我发现玩纸却是幼儿喜欢参加的一项运动，以小兔子去外婆家的故事引导幼儿参与运动，小羊要到外婆家遇到大灰狼。并让幼儿一起想想如何帮助小羊走大灰狼的故事来激发幼儿的兴趣。通过“好玩纸球”这一堂课，根据幼儿的特点组织让这个体育活动、生动有趣、形式多样、吸引幼儿主动参与。

- 1、学习并掌握正确的投掷动作，能上下肢协调用力。
- 2、体验体育活动的乐趣，乐于参与体育活动
- 3、在游戏中增强规则意识

重点：幼儿学习投掷的基本动作。

难点：掌握正确的投掷动作

活动准备：

小羊的头饰、大灰狼的头饰若干、纸球若干、椅子4把、平衡木2个、音乐《健康歌》、《让爱我住我家》等。

活动过程：

（一）教师带领幼儿一起跟着音乐《健康歌》有力度的做着热身运动。

（二）出示纸球，引导幼儿自由探索怎么样投掷纸球。

- 1、请个别幼儿示范动作。
- 2、教师示范，正确的投掷动作。

（三）幼儿练习

- 1、幼儿学习投掷纸球。
- 2、组织幼儿分组练习走路线，教师在一边观察练习情况。

小结：刚刚小朋友练习的真棒。

今天小羊请小朋友帮忙他要到外婆家里去玩，但是在去外婆

家附近住这一只大灰狼。请小朋友帮忙想一个办法，赶走大灰狼。在去大灰狼的家要经过、草地、小桥、森林就到大灰狼的家了。

#### （四）提出游戏要求

1、游戏玩法：在起点线开始走过草地、小桥、森林的在终点线停止前进。不能靠近大灰狼的家哦！不然他会把你们吃掉了。

2、游戏规则：提醒幼儿在走路线的时候注意安全，原路返回，不能把纸球打同伴的身上。

#### （五）两组幼儿进行比赛

看那组幼儿投掷得正确而且速度又快又好。

小结：小羊谢谢小朋友们帮助了他，你们真聪明。

#### （六）放松运动，结束活动。

播放《让爱我住我家》大家一起听着音乐放松一下吧！

#### 教学反思：

在这次活动中，本节课虽然规则比较简单，但却富有刺激、挑战性，幼儿活动量大。在幼儿学会了扔的方法后，让幼儿分组玩游戏，轮流休息以调整运动量。由于动作的技巧性较小，活动的重点不放在动作的学习上，游戏规则则是课中要不断强调的。每次幼儿集中时，我都要重申规则，然后继续游戏。

整个活动下来，发现了自己的不足之处，需要进一步完善的。上一节体育课不难，但上好一节体育课就不那么容易了。体育课如此，其它领域的课也如此。这个学期已经过去，新的

学期正悄悄向我们走来，我一定继续努力，虚心向专业教师学习，取长补短，不断提高自己的专业水平，踏踏实实地走好每一步。

## 投掷课课后反思篇八

本课结合新课程理念，注重体现以学生为主体地位，让学生在自主尝试的联系中去发现问题和解决问题，设置不同远度的距离，让学生树立信心，关注个体差异，让每一个学生受益。教学设计内容围绕教学目标，教学过程衔接紧凑。用儿童话的'语言和活泼有趣的组织形式将整堂课渲染的富有活力和激情，让学生对本有些枯燥的投掷练习兴趣盎然，在轻松愉快的教学氛围中较好的学习和掌握了教学目标要求达到的知识与技能、情感态度与价值观。现将我本节课总结如下：

1、教学目标设计合理，符合水平一学生的学习要求。教学中遵循目标统领内容的核心思想，精心组织教学过程，顺利地完成了本课的学习内容，基本达成了原定的教学目标。

2、教学思路清晰，过程流畅，重难点突出。本节课设计过程简洁明了，主次分明，基本部分的教学利用学生自主尝试体验—教师示范讲解，用口诀的形式引导学生进行分解动作的练习。在徒手分解与完整练习中体会肩上屈肘、蹬地转体、挥臂过肩、快速有力的动作要领，以此突破教学重难点，教学方法比较有效。

3、教学形式多种多样，趣味性强，符合学生学习的心理需求。投掷教学内容相对比较单调乏味。我在教学中应用儿童话的语言和富有情趣的教学形式将学生的兴趣和有意注意始终吸引在教学各个环节本身。让学生快乐学习、轻松掌握动作技能。

4、积极贯彻新课程理念。教学各个环节特别注重学生的学习

兴趣，使学生充分体验到体育带给他们的成功，从而不断培养学习兴趣，形成终身体育的意识；通过设置不同距离的标志线，让不同能力层次的学生都能体验到成功、喜悦和满足，达到了既关注个体又面向全体的教育思想。