

实心球教学课后反思(模板6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

实心球教学课后反思篇一

从最初参加学区的体育优质课选拔到参加市里的教案比赛，这一次，都特别认真。当接到教研员张老师电话被告知录选参加市级体育优质课评比时，内心是激动又紧张。激动的是这一次终于能够参加市级比赛的上课环节了，前两次止步于写教案环节，紧张的是这几年没有深入体育教学，自身教学技能没有得到成长，作为一个社会体育专业毕业的非师范体育教师，原本自身教学基本功就不是很扎实，这几年又从事着学校辅导员工作，每天的忙碌自己是在完成体育课堂教学任务，严重的荒废了几年的学习和成长时间，内心很忐忑，带着这样的一个心理，进入了选课题环节。

这一次优质课评比教学对象是五年级、课题自定。当听到这个消息后，马上去找五年级的体育教学参考书，对照自己的教学经验和教学技能，最后定位到田径的蹲踞式跳远和投掷（上两步投掷），最后定位到投掷这个动作技巧上。在确定投掷这个方向之后，最终在实心球和垒球两个内容上选定了实心球作为本次课的教学内容。定下教学内容之后，我做了三项工作，一是翻阅教材，去深入了解技术动作的要领，去熟悉教学的重难点和教学策略；二是观看教学视频，在观看视频当中学习他校老师是如何上好者这一节课的，是如何表达教学语言、组织队伍、突出教学重难点，通过观看这个教学视频，确实扎扎实实的学到了很多，这也为后续的课堂教学提供了一个教学模板；三是详改教案，参阅教材和观

看教学视频之后，就产生了很多自己的想法，为此，在网上下载了几份优秀的实心球教案，在这个基础上进行想法的融入。

教案理的差不多了，接下来的重心点就是磨课。这次磨课，是真正意义上的磨课，前后共磨了4节课，也使得自己对磨课有了更深刻的体会。第一节试课的侧重点在于熟悉教学流程，技术动作教学上的语言表达和队形组织相对较乱；第二节课结束后，感觉教学语言上已经有了较大的进步，但并没有很好的解决快速用力这个重点和满弓这个难点；第三节课的侧重点则在于解决重难点，这节课较好的解决了满弓的这个难点，但快速用力这个重点却不够突出；这节课后，基本上所有的教学流程和教学语言表达基本上都已经固定下来，于是马上去整理所有的教学过程，用文字的形式将所有需要表达的课堂语言一一撰写下来，使得第四节在教学语言表达上变得更精炼，在教学重难点上也有了较好的突破。这四节课，虽然很煎熬，不断重复教学动作和表达差不多一致的教学语言，到后面嗓子都有冒烟的感觉，但实实在在的能感受到一节一节的在进步，磨课中静心收获成长的幸福。

我轮到的是下午第三节课，在下午第一节课后，利用课间休息的几分钟时间去五（5）班教室和队员们来了几个简短的互动，同时，将所有需要用到的器材提前放置在教学场地边缘，便于第二节课后马上布置场地。当所有一切准备妥当时，正式的迎来了上课。从师生问好到宣布教学内容合注意事项，从开始动作教学示范到落实教学动作，从教学游戏到放松回收器材，整个课堂一气呵成，中间虽然语言表达上还是略显紧张，但基本上都精准的表达出了需要表达的教学语言，同时也更好的完成了教学动作、突出教学重难点，比起前面的4节磨课，自我感觉又进步了不少。上完课之后，一下子感觉自己成长了不少，这种成长，不仅仅是当堂的课堂教学收获，更是明白了今后的成长方向，作为一名一线体育老师，动作技能和课堂教学，是永恒不变的前进方向。

1、教学话语不精简

这个班级相比其他几个班级教学氛围较为沉闷，为了更好的调动班级的练习积极性，在教学过程中适当的用了一些幽默的话语来调动学生的课堂的积极性，学生的气氛调动起来后，后续可以将教学外的语言缩减，但未控制好这个度，使得听上去教学废话太多！

2、重点解决不明显

本课的教学重点是超越器械，快速用力；教学难点是超越器械时的“满弓”和全身协调用力。这一节课中，我着重突出了“满弓”这个身体形态，用送髋和“搭腰勾手”这个辅助练习较好的落实了难点，但在快速用力上，虽然有带到，却没有讲明如何用力，也没有组织学生进行这方面的辅助性练习。

3、场地设计不规范

从最初的第一节磨课，就将练习场地固定在篮球场中线这个位置，这个思维定势，使得后面花了一些时间来调动学生的队伍来满足后续的教学游戏，浪费了一定的时间。这也是今后着重考虑的，教学场地设计，要满足教学需求，使得教学过程变得高效。

每一次比赛，都是一次经历和成长，我会以这次评比为契机，对自己提高要求，扎根于一线体育教学，争取一步一个脚印的成长起来，为学校体育工作奉献一份自己的力量。

实心球教学课后反思篇二

本课教学资料是学习玩实心球，是水平一体育课教学资料。本课的教学设计主要是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。下面就谈谈自我上完课后的反思。

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓教于乐”的目标。所以，我在课的一开始就设计模仿活动。让学生模仿生活中劳动技能的动作、体育运动中的运动技能以及动物的动作技能，学生活力高涨，模仿动作逼真、形象、生动。紧之后又开始正反口令练习，学生注意力立刻高度集中，对于出错的学生，我们进行了运动“小惩罚”，原地学大象转五圈，孩子们完成得很不错，进取性得到了最大程度的发挥。也是学生一下子就进入了上课主角，玩得十分开心，并且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下头的教学中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。例如实心球头顶传递、胯下传递、身体左右传递，孩子们都能完成。并且在玩中创造新的方法，比如，同伴间合作练习，两个人背靠背将球放在背部中央，横向移动运球比赛等等练习经过创新实践，愉悦身心。从整节课的情景来看，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进取的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并且在活动中表现自我。

不足之处

- 1、教学中，学生总结经验的时间和学生讨论深度不够，应当给学生多一点时间讨论。
- 2、场地硬度大，存在安全隐患，未能放手让学生进行活动。

实心球教学课后反思篇三

本次课的教学设计，遵循运动技术的学习规律，课堂练习中由徒手练习到有球练习。从正面推球练习到侧面推球练习，再到完整技术练习。一步步把技术动作，分解的交给学生。本次课分为开始、准备、基本和结束四个部分，每个部分都完成着不同的内容。依据本次课的内容，我从热身活动开始就设计了一些游戏和动作练习，这样不但可以达到传统课堂

的热身效果，还能更加有效的调动学生的学习动机。如：抓球和抛接球的活动练习，是针对手指和手腕关节的活动。单手肩上推球是推实心球动作的模仿练习，转体转腰的活动是模仿推实心球最后用力的蹬转练习。从课堂效果来看，本次课的准备活动及一些辅助练习都达到了预期的效果，学生的学习情绪也非常好。基本部分的设计和环节是从技术掌握方面入手，联想到自己在大学时期，自己训练的过程，以及对技术动作的理解。然后结合教学规律和学习规律，从影响技术和成绩的三因素来进行重难点的突破。如：要求学生在练习时，把实心球从绳子的上面对过去，用这种方法来练习，可以有效的提高学生的出手角度。通过蹬转练习，提高学生的动作熟练，以此提高学生的动作速度和出手速度，这些方法都达到了一定的教学效果。

二、 教学过程出现的问题

1. 准备活动结束后，学生的集合有些反应慢，出现了队列集合方位错误的情况。在课堂上发生的这一错误，我虽然及时的纠正，但从这一点来看，学生在队列队形的转换方面还比较薄弱和陌生，所以在今后的课堂上，要在这一方面多些练习，提高队列运行的能力。
2. 本次课，设计的持握球技术的讲解，放在了教师示范之后。但在教学中，由于自己的疏忽，而没有完成教学内容，导致在随后的课堂教学中出现学生技术动作的不规范和错误动作。在今后的教学中，一定要熟记课堂的每一个环节，把课前工作做的更加细心。
3. 课后的放松活动，有些不适合本次课的内容，没有针对性。放松运动要针对课堂内容来设计，不能随意的添加无用的活动内容。应注重教学内容的实效和实用性。
4. 教学各环节的衔接要顺畅，本次课的准备活动比较衔接，但在准备部分和基本部分的链接处，我采用集合的组织形式，

导致课堂的链接出现了断裂。通过本次课的教学，我学习到，活动内容的安排应多考虑上下的链接，只有好的教学内容和好的链接才能构成一个好的课堂。

实心球教学课后反思篇四

三年级学生已经对投掷动作已经能很熟练的掌握了，动作方法也强调了很多次了，最主要的是挥臂快速才能将垒球投的远，估计他们都会嫌老师罗嗦了，但就是在远度上不能突破，我时常想：怎样才能有进步呢？于是我想了想，投掷垒球学习的动作学习基本已经告一段落，因该把所学知识多加以应用，小学阶段的孩子们都喜欢上体育课，尤其是游戏、比赛，展示方面。因为在这个阶段他们很渴望玩，渴望成功，渴望得到尊重。于是我把全体学生分三个组，不同层次的安排一个组，在远处放五个小垫子作为目标。“同学们今天我们就来比一比你能超越前方目标几个，就这样课堂再次活跃了起来，让他们觉得投垒球原来还这么有意思。这是这节课让我觉得最欣慰的地方，让他们在玩中学，学中玩，同时让老师也觉得很轻松。

不足之处：

由于场地和器材的原因，学生练习的密度很小，在有球投掷的时候没有把握好应该让学生作为教学的主体，可以叫学生互相观察，小组内互相帮助，指出缺点和优点，这样可以提高教学效果。

实心球教学课后反思篇五

在以往的投掷课上，“学困生”总是练习兴趣不高，总躲在练习队伍的后面。于是在开课前，我进行了德育教育：“在当今社会竞争日趋激烈的情况下，我们个人的竞争力显然是微不足道，只有个人置于集体内部才能取得成功。今天我们就以小组为单位，组内各成员要互帮互助来学习投掷实心球

得方法。比一比，看哪个小组练得最好！哪个小组投掷得成绩最远！”经过这样地说服学生的积极性大增。

以往我总是让能力强的进行挑选本组的学生，他们总是不大愿意那些能力差的学生，能力差的学生自尊心受到了打击，这次我进行换位思考。反之，我挑选出4名原来投掷能力较差的学生让他们“剪子、石头、布”的形式进行挑选本组的学生。他们找回了自尊心，练习的动力十足。接下来，各小组的组员纷纷结成“一帮一”的学习对子，手把手的进行帮扶练习。在最后的“投掷实心球”接力赛中，有许多的“学困生”投掷还很远，也成为了“投掷小明星”，练习效果很好！

这样便解决了器械少的实际问题。

实心球教学课后反思篇六

让学生练习前抛实心球是训练学生的手臂肌肉力量，发展学生的协调运动能力。在课堂的开始部分的系列准备活动是为了充分活动开学生的各关节和肌肉，避免学生在投掷实心球时拉伤。

在基本教学环节设计的第一个内容立定跳远是为了巩固前一课所学的教学内容，在检验学生的掌握情况同时也为学生的准备活动打下良好的基础。在教学投掷实心球的教学时，教师的示范是为学生建立投掷实心球的“模”。同时也提高学生学习的兴趣。所以教师示范后，许多的学生都跃跃欲试，非常想展示自己。教师的讲解示范为学生怎样去完成投掷的技术找到方法。学生在练习的过程中教师不断的巡视，改进学生的动作，让学生去体验技术动作的产生过程。将学生分组，男女再分组是增加学生的练习机会和练习时间。同时也避免安全事故的发生。组织完成动作好的学生做示范是对学生的练习成绩的一种肯定，一种评价。也发挥了体育优生的作用。同时也是对后进生的一种勉励，找到学习的榜样，学习的方向。在投掷比赛环节是整堂课的高潮部分，每小组选

出的代表在一起进行比赛，一种比远度，一种比准度，还有一种两者兼有。三项比赛下来，大多数的学生都参加了，提高了学生学习的兴趣也促进了学生的团结、合作精神。学生在练习结束时都还想练习。

在结束部分安排的放松练习时为了让学生的肌肉得到恢复，激动的心情得到平静。更好的投入到下一节课的教学中。对全课的小结也是对学生的一种评价。布置课外任务是让学生自己去练习、巩固所学的教学内容。培养学生良好的运动习惯。