

# 2023年实心球教案(优秀7篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么我们该如何写一篇较为完美的教案呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 实心球教案篇一

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。

## 实心球教案篇二

今天是我教五年级投实心球的第三次课了，他们已经都能做出准确的投掷动作，动作方法也讲过很多次了，大概他们都能背出来了，但就是在远度上没有突破，感觉他们已经对这个没兴趣了，于是我就苦恼了，怎样才能有进步呢？我苦想了很久，看到了那个装实心球的筐子了，脑子里突然出现一句话：“小学阶段的孩子们都喜欢上体育课，尤其是有游戏的课堂，因为在这个阶段他们很渴望玩”。

我脑袋灵机一动，何不让他们来次比赛呢？于是我让学生们站成一排，把筐子放在他们平时投球距离再远一点的地方：“同学们这次我们看谁能把球投进筐子里面。”就这样

课堂再次活跃了起来，让他们觉得投实心球原来还这么有意思，他们都争着想试试，而且进球的人那种感觉真实没法用语言来形容，他们有的趴在地上拍着双手不停的高呼：“我终于投进去了”而且更让我觉得不可思议的是女生也居然喜欢上了，都想来试试。再想想以前他们可是一听到投实心球就没有心情，但是现在彻底改变了他们的想法，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。

同样的项目、同样的学生、同样的老师，不同的教学方法，却收到了不同样效果，这让我很受启发。

### 实心球教案篇三

1、在实心球教学过程中，教师要探究以德育教育为核心、分层递进为途径、能力培养为重点的教学方法，这对缩小学生个体间的差异，提高学生身体活动的协调性和灵活性。起到了积极而又明显的作用，有利于激发了学生学习的情趣，促进学生身心的健康发展。

2、在实心球教学的学练中，学生探究能力的培养和提高教学方法至关重要。为达到理想的教学效果，教师要不断提高认识，自觉转变观念，以不懈的努力和求真的创新精神，从为了学生的一切出发积极去探索和尝试更多、更好的能让学生乐意接受的教学方法。有待于今后教学中进一步探索。

3、在推进二期课改的今天，如何培养学生敢说、敢想、敢问、敢做的四敢精神。以强身育人为目标，激发学生的创新动力和可持续发展的探索性思维，促进学生个性和才能的积极发展，追求终身收益的长远利益，有待于今后教学中继续深入研究。

4、在实心球的教学中，教师首先要突出以人为本，安全第一的指导思想，要教育学生自觉遵守课堂纪律和学生间相互提

示掷实心球时的注意事项。严格按照教师指定的位置，在规定的区域内进行自练或集体练习，教师在课堂学练中要严防个别行为偏差的学生由于个人的主观愿望而造成不应该发生的有损身体健康行为，而故导伤害事故的发生。投掷项目易出事故，所以，我们必须做到安全教育警钟长鸣，有了安全保证才能有效地调动起学生积极参与锻炼的自觉性和积极性。

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

## 实心球教案篇四

本节课自认为是成功的，因为基本符合《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念，并完成了教学具体表现在以下几个方面：

一、导入是课堂教学的热身活动，教师应努力使其能产生一石激起千层浪的效果，良好的课堂导入，学生的参与热情会立即高涨，而且对整堂课都会产生积极影响。在导入过程中，根据学生的身心特点，采用了富有情趣的游戏活动，营造了一个宽松、积极、主动的教学环境。简简单单的不同形式玩实心球，学生们在不知不觉中做起了准备活动，这一切看起来都是那样的自然和谐。

二、在教学中提倡“自主式”教学和提出“研究性学习”的理念，是现今教育改革中的实践创新。所谓“自主式教学”和“研究性学习”，其内涵是：以学生的自主性、探索性学习为基础，通过亲自实践获取直接经验，养成科学精神和科学态度，掌握基本的科学方法，提高综合运用所学知识解决实际问题的能力。传统的投掷教学偏重于技术要领的传授，教学过程枯燥无味，投掷形式远离生活实践。在本课教学中，淡化了投掷技术，让学生通过仰身走过排球网，体会身体后仰用腰部力量投掷实心球。通过投实心球过排球网，让学生认识到要投得远，还需要有一定的高度（把握出手角度和速度）。学生通过身边的现有器材辅助掌握投掷技术，既激发了掌握投掷技术的兴趣，又提高了学生投掷能力，实为一举多得。在本课教学中，学生的多次示范（正确与错误示范并行），教师的重点提示，充分营造了浓厚的民主氛围，实现教师为主导、学生为主体的新课程理念。

三、分层教学关注个体差异：这节课中应用了分层教学法，以相同的投掷起点来挑战不同的终点，给素质好的学生给予更高的要求，培养学生积极挑战自我；给相对素质差的学生给予成功的喜悦，享受到学习的乐趣。总体来说，分层教学重视了学生主体参与和教学信息的反馈，引进了平等竞争的激励机制，使各类学生在练习时都能处于亢奋状态，既能让优秀生“吃得饱”，又能让希望生“吃得好”，还能让中等生再提高，使学生在求知中感受乐趣。在这节课中，浓缩了许多新体育课程的基本理念，这些基本理念既是对传统教学思想的挑战和突破，也有助于改革体育教学模式。

四、上课场地简单：这节课最大的特点就是充分利用排球场。在排球场内做准备活动，后仰走过排球场，投掷实心球高度过排球网上沿等，整节课全部在排球场内进行。这是我的一种尝试：只要一个很小的场地，足够我们开展体育教学活动。

以上是这节体育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、排球网运用的合理性等方面还有待进一步完善。

## 实心球教案篇五

本节课，准备部分的主要教学目标，是为了激发学生的学习动机，为基本部分提供必要的心理与生理准备，因此，我设计了课堂常规、慢跑热身、双人专项准备活动。

基本部分：

（1）教学过程重视学习方式的转变，体现“自主学习、合作学习、探究学习”。

通过坐在垫上、双膝跪垫、前后站立三种姿势的练习。提出问题：三种姿势分别是身体哪个部位在发力？如何发力能够让我们的球投的更远呢？然后师生共同分析问题，指导学生进行完整的实心球投掷练习。

（2）通过双手向前掷实心球的徒手模仿练习来作为铺垫，回忆并巩固基本技术，加深动作技术体验，让学生有一个学习的过渡。

（3）学生进行投远练习，让学生有目标的练习

（5）重视安全意识的教育，在学习技术的同时，让学生知道投掷实心球一定要注意安全，本次课要求小组长负责本组练习秩序和捡实心球。

（6）游戏练习，活跃课堂气氛，发展学生的腰腹力量、下肢力量以及小组团结合作精神。

那么，什么样的课是好课呢？

1. 高效的课。

我的这节课，总体上来说，讲解集中时间过多，实际练习时间相对减少，学生在45分钟内身体要得到一定的负荷强度还不够。要想实现高效的课，还需要把握讲解的时机和讲解的重点，队伍调动能最优化，采用多样的方法调动学生的积极性，让学生没时间分心思玩。分组练习时，小组长还是很认真负责的指挥本组练习，教师能重点辅导技术困难的学生，小组内能在别的同学练习时，互相观察、互相指导动作。

## 2. 学生喜欢的课。

学生喜欢的体育课，就是能够自己主动参与练习，不拘束。体育课如何发挥学生的主体作用，如何体现学生为主体，确是一个令人深思的问题。而在体育教学中，教师给学生创设一个宽松的学习环境，可以使学生发挥主观能动性，变学生被动学习为积极主动学习，使教师的教和学生的学融为一体，从而收到事半功倍的效果。体育教师要学会把传统、枯燥的运动素材，加以整合和提炼，合理组织和利用教材；要不断更新自己的教学手法，尽快形成自我教学特色；要有深度地领会课程本质，根据学生的实际特点来配置每一节体育课堂。

## 3. 师生身心愉悦的课。

投掷项目具有一定的危险性，这就要求我们教师在教学的过程中一定要组织好学生。双手原地头上前抛实心球能够发展学生身体各部肌肉力量，能培养学生健壮的体魄，充沛的精力，开朗的心情，促进身心健康发展。在课堂中，特别是我们体育教师，对学生有一定的“特权”，如何使用好这种“特权”，如何从学生的角度，考虑权力使用的尺寸，唯一的标准是学生的自我感觉，有时你不得不放下自己的“尊严”，不得不让学生“量力而行”。

当然，体育课堂中的生命教育，也包括执教教师自己，我想一节好的公开课、一节受同行赞赏的公开课，最有成功感的应该是执教教师，最有收获的也是执教者自己。



## 实心球教案篇六

鉴于小学语文教学工具性与人文性相结合的教学理念，我以求真、求实、倡简为目标来设计本课，因此在教学设计时牢记一个宗旨：语文教学应该从学生的“学”出发，培养学生的语文素养。

反思这节课，我认为较好地体现了主题，达到了教学目标。到了中年段，理解词语和句子仍然是语文学习的一个重要目标，所以我在本课教学中注意引导学生运用低年级所学的一些理解词语和句子的方法，加强学习方法的迁移，比如：联系上下文理解关键的词句，一定程度上也达到了对课文内容的理解。

白鹅在不同情况下不同的叫声，“三眼一板”指白鹅任何时候吃饭顺序都不变的规矩，这都要联系上下文才能理解。另外，为了引导学生理解白鹅走路的姿态，我通过多媒体播放一段对学生来说比较陌生的净角出场的录像，把这些抽象的和学生生活距离比较远的内容呈现在学生面前，让学生形象而直观地感受“白鹅”走路的高傲，就达到了一个直观，形象的效果。还有，教学中我利用学文与表演相结合。表演是兴奋\*，是催化剂，既激发了学习的兴趣，又加深了对课文的理解。

但是，在本节课的时间安排上显得有些紧，学生读的还是不充分，还有对课文的写话练习和写作方法的教学没有完全展开，这也是本课教学的遗憾。由此我也在思考，如果语文是一门艺术，我想大概是一门取舍的艺术吧，每节课多角度地突出主题的建构是容易的，但需要取时间还是舍内容，才是更应该权衡的。这一点也正是这节课我感觉最难把握的，既想把整节课的教学设计完整地展示出来，又想把教学课文的每个环节做到尽善尽美，让我着实感受到了寸时寸金的可贵。倒底在40分钟内如何取舍，我想这将是我和各位同行在今后的语文教学中共同探讨和研究的问题。

最后想说，教学本课后，心中存有许多留恋和些许遗憾。留恋的是大家陪我共同渡过的四十分钟，遗憾的是这“白鹅”还羽翼未丰，请大家给予更多的关心和呵护。同时让我们每天多些努力，使我们的学生都能开开心心学语文，扎扎实实学语言，实实在在用语文。

## 实心球教案篇七

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。

本节课也存在不足之处：

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。

文档为doc格式