

抛接沙包教学反思(优质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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

抛接沙包教学反思篇一

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动作概念及要领，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。

抛接沙包教学反思篇二

1、本节课利用了多媒体教学，陶冶了学生的情操，激发了学生的学习兴趣，充分调动了学生学习的积极性。

2、本节课注重了学生全体参与实践，培养了学生的自理能力和动手能力，教学效果良好。

3、本节课教学目标明确，重点突出，教案实施较顺利。因教学经验不足，还存在许多不足之处。

4、劳技课是综合性教材，教学中面临很多困难，需要补充辅助内容来充实学科教学，需要给学生创造动手实践的机会。

5、作为劳技教师，要上好劳技课，的确需要下功夫。既要使课堂气氛活跃，又要控制好课堂。今后我们还应做到理论与实践相结合，不断提高自身素质，充分发挥自身创造力。

抛接沙包教学反思篇三

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，动作效果明显，他们毕竟只是三年级的学生，理解能力和注意力都有限，及时认真听讲的学生能够做出正确的动作，但也有个别同学动作出错，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。于是我把跳高架帮上皮筋，并制定上一定的高度，这样同学们在出手角度方面都做得非常好。

投沙包的难点就是如何掌握好出手的角度与肩上掷出沙包，尤其对于三年级的学生来说，这一点更重要。很多学生很少接触投掷运动，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，我应该考虑到三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9--10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。

经过一节课的教学，掌握技能的学生明显增多，并且成绩也有明显的提高，学生的积极性也有提升，教学活动得以顺利进行。

抛接沙包教学反思篇四

课堂亮点：整堂课围绕主题这一主线来开展，来达成各项学习目标。在这节课中沙包练习贯穿始终随着游程不断推进，教学活动随之展开，让课堂蕴藏着广阔的发展空间，人人参与，个个快乐。以“坐火车”这自然有趣的情景代替了传统的准备活动，以“让我们与少数民族的小朋友一起欢庆联欢”代替了常规的准备活动，本节课我把握住了“以学生发展为本，重视学生的主体地位，让学生主动去想、主动去做、主动去体验，采用了自主学习、合作学习和探究学习的方式，让学生在整個学习活动中充分挖掘自己的潜能，培养学生分析问题、解决问题的能力，使自己学会什么而找到了一个切实有效的方法。”存在不足：

- 1、课的各部分之间的语言引导还不够，情景之间还需要对语言进行加工、锤炼。
- 2、课堂学生的习惯还需要加强，加强组织管理。

抛接沙包教学反思篇五

4·22上了一节2年級的投沙包的体育课。上完之后觉得有点累。虽然基本动作及要领教给了学生，但课堂中还是出现了

各式各样的错误。现我反思一下：

优点：

- 1、学生基本跟着教师引导练习，很认真。
- 2、通过教学，使学生基本掌握了该动作要领及技巧。
- 3、精神面貌良好，课堂气氛融洽。

缺点：

- 1、本节课出现了一个很大的问题：小组分组练习时，个别生管不住自己，说话，同时伴有小动作，使得课堂有点混乱。以后加强小组练习的纪律问题。
- 2、关注学生的关注点。学生的关注点，有时可能在师意料之外。比如投沙包的时候，只注意远近，而不注意动作等。
- 3、课前准备不充分。由于倒课的原因，导致个别生没有借到沙包。
- 4、本节课的失败点：小游戏飞机投过呼啦圈。这个环节考虑不周，大多数同学飞机叠的太轻，而未起到了一个辅助练习的作用，同时浪费了时间。

总体来说，还是自己做的不到位，导致出现了一些问题。通过这节课，找到了问题，以后会加以改正。

《正向沙包掷远》

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](#)