

最新投掷轻物教案(优质5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

投掷轻物教案篇一

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。

投掷轻物教案篇二

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。

投掷轻物教案篇三

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，为了让学生在大量运动后，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

投掷轻物教案篇四

近日在师徒结对的活动中，本人上了一堂投掷类的课，我的授课对象是四年级，课后自己对本堂课进行了一下反思：

本课是以“健康第一”为指导思想，根据新课程标准中的五个学习领域目标为依据，以发展学生的投掷能力和培养学生在活动中与同伴交往、合作能力为主要目标，我把短绳做为本堂课的教学用具，开展了绳操，抛接短绳，以短绳为投掷物，在放松阶段以绳子为烟花。把这—个教学用具穿插于整堂课中，通过教与玩的结合，让学生在宽松、和谐的氛围中，充分展示自我，体验体育活动的乐趣。

在本课教学中，不足之处有很多。

一、是在学生练习中，未能对投掷的挥臂动作做具体要求，导致学生在练习中出现一味的追求蹬转过程，而忽略了肩上屈肘和用力挥臂的动作技术的现象，后来通过小组的交流合作以及适时恰当的点评与指导，虽然学生在活动中也逐步掌握了正确的投掷技术，不过显的很被动。

二、对学生课前了解的情况不够，教学的时候，第一个环节对时间把握的'不好，导致了后面游戏时间不够的现象。

三、还有在教具方面，本堂课主要是以绳子作为主要教具，虽然在教学过程中，也充分的使用到绳子，但在游戏环节，没能用于其中，没能充分使用教具。

四、由于教学上不够紧凑，致使预期的目标完成的不是很好。

在课后我深受启发，在体育课中，我们不能一味的追求练习某个动作，而忽略了下个动作的衔接。要充分的使用教具，认真做好课前准备工作，不至于使自己在课中出现被动，还有能多采用一些我们日常生活中常见的器材，自己编些新游戏，我相信：课堂定会更精彩。

投掷轻物教案篇五

本课教学内容是助走投掷沙包，是小学四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，玩中创。

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“图形跑”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，跑得十分开心，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，如：“甩纸炮”“打纸牌”“投弹练习”等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。

二次修改：

- 1、讲解时重点突出，通俗易懂，面带微笑，增加肢体语言，示范时，动作优美到位，生动活泼，从规范走向高效。
- 2、动作讲解要全面，不能因为本节课的重点而忽略整个动作技术。
- 3、教学方法多样化，从学生的角度出发，有效的引导学生，尊重学生。

《投掷课》

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](#)