实心球教案及教学反思中班(优秀9篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

实心球教案及教学反思中班篇一

课堂教学是学生自主学习的主阵地，在时间、空间和学习方法上体现一个“放”字，确保学生自主学习的时间和空间更多，自主选择学习方法。

还得实践、反思、实践、反思、再实践。

今后我在教学中还有待改善的地方是：

1、由于创想活动的时间我没有掌握好，只好把调节游戏给省了，直接进入到下一步的教学中，虽然仅有短短的两分钟，可是却给我留下了不小的遗憾，也使整节课显得不够完美，所以在教学时间的把握上，我今后要更加注意。

2、“创想试投”的教学设计上，我还要动些脑筋，采用更多的不一样形式进行教学，注意小组成员间的通力配合。在巡视指导方面，我照顾的范围还有待进一步扩大，应更加注意对差生（行为偏差生、完成动作不好的学生）的帮忙，使他们取得提高，跟上其他同学的学习步伐，也让他们体会到提高、成功的喜悦。

实心球教案及教学反思中班篇二

总体来说教学效果达到预期目标，重难点突出了，而且也鼓励学生勇敢尝试，让学生展现了自己，发挥了学生自学、自

练的能力。能够考虑到学生的个体差异，注重以学生为主体，充分地发挥教师的主导作用。学生的积极性也比较高，学得高兴，玩得也非常开心。不足之处是激励太少，表扬的范围比较小，而对做得差的学生批评有点多。

另外过高地估计了学生的实际能力，毕竟是小学五年级的学生，预想太高，所以上完课觉得部分学生没有达到我初设定的.目标，心里有些失落。在今后的实际教学中，我在课前要做好调查，并且充分考虑到学生的差异，认真地研究教材，考虑学生学生的实际情况，具体情况具体设计好自己的每一节课。

实心球教案及教学反思中班篇三

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。下头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。

实心球教案及教学反思中班篇四

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，能力差的学生的自尊心受到了打击，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。

实心球教案及教学反思中班篇五

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出手，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。

实心球教案及教学反思中班篇六

今天终于把室内课实心球辅助练习的课上完了，从接到任务开始自己的内心也是比较重视，希望自己的第一次录播课能够顺利的完成，这次也是还算是比较幸运的把基本的任务完成了，这次主要也是有一个视频给自己进行参考和学习，这样就给了自己一个学习和参考的机会。

首先是前期的准备，接到任务以后自己的脑子里面就有一个大概的轮廓出现了，主要的目的就是把这个课的结构记下来，然后把教案整理出来了，接下来就是把课的语言组织起来，让这节课的语言能够顺利的讲下去衔接起来，这点自己也是对着视频一个字一个字的记下来，然后整理成为了文档放在了自己的手机里面，有时间自己就看一下，这样就能够记住要说的话，同时自己也反复的观看视频并且跟着视频的基本动作一起做，这样就能够掌握动作的一个基本要领，然后一次一次的进行练习和模拟，最后就是在拍摄之前进行了一次磨课，这样自己就算是把这个任务接下来，完成好了，在这个过程中间自己要找音乐、要把ppt提前做好和准备好，这样也可以让本节课能够更加生动也能够体现信息化的教学。

首先是本节课的一个自我介绍开头，好的开头就给别人一个

好的开始，介绍的模式大致相同，问候同学们，来自哪里，介绍今天要上课的内容、在上课的过程中间要注意一些什么问题，让后就是导入到本节课的准备活动的部分。

准备活动的部分就是一个徒手操，由慢到快，循序渐进，这样也是蛮好的。

基本部分也是由两个辅助性的练习然后导入本节课的基本内容实心球的三个练习对墙的练习、手臂鞭打的练习、背弓的练习，导入到腰腹肌的练习、上肢肌肉的练习、最后进行下肢力量为主的体能练习，整个课堂就是一环接着一环比较紧凑。

今天的这节课是一节比较完整的课堂，从准备、基本、素质练习、放松拉伸都是非常完整的，这次室内课自己是一次学习也是一次锻炼，给了自己一个提高的机会，相信通过有这样的一次上课的经历自己也会慢慢的变得强大起来，同时自己也需要多多思考，只有这样自己才会有进步和提高，加油，相信自己一定可以有所收获的，在未来肯定会得到回报的，加油！

实心球教案及教学反思中班篇七

一、边打边练

玩是小学生的天性。小学体育如果没有“玩”，肯定不会吸引学生，体现“寓乐于体育”的教学目标。因此，在教学中设计了各种各样的游戏，让学生体验自己和小组解决学习中的问题。让学生始终在游戏中练习技能，获得更多知识。游戏结束后，学生们可以尽情享受自己的身心。从’的教学情况来看，学生仍然非常喜欢这种实践方法，愿意参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表达自己。

我认为这不是一个简单的游戏。因此，无论老师设计什么样

的课堂，其目的都是让学生从游戏中得到一些东西。本课程的教学重点和难点是让学生掌握双手实心球弯曲肘部的技术方法，即掌握投掷的释放角度和释放速度，以及重心的移动。为此，我设计了两个游戏：一个是向后实心球接力，另一个是向前接力。在组织学生玩这两个游戏后，学生了解了这两项重要技术的原理；肘部弯曲，双手持实心球，双脚重心移动”并可在实际应用中取得良好的效果。许多不擅长体育的学生也很快学会了这种技术动作。这种教学方法优于教师的直接讲解和演示，在这种教学实践中，学生通过自我物理体验获得知识。

教师的评价鼓励学生不要在语言上过于单调，也不能更好地激发学生的兴趣。例如，当学生投票时，我只会说“非常好”“好的”和其他语言。这门语言太浅显和通俗，不能激发学生的灵感。

经过反思，我看到了教学的优势和存在的问题。在今后的教学中，要发扬优势，纠正不足，深入教材，多学习学生，杜绝课堂低效现象，真正体现课堂教学的有效性。

实心球教案及教学反思中班篇八

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。

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

实心球教案及教学反思中班篇九

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，投掷垒球教学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。