

2023年前抛实心球教学反思(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

前抛实心球教学反思篇一

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，并且对整堂课都会产生进取影响。以下是小编整理的体育实心球教学反思，希望可以提供给大家进行参考和借鉴。

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。

今日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，怎样才能有提高呢？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先还这么有意思，他们都争着想试试，并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：“我最终投进去了”并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境，可是此刻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，同时让教师也觉得很简便。

同样的项目、同样的学生、同样的教师，不一样样的教学方法，却收到了不一样样效果，这让我很受启发。

实心球能够说是水平四的必选教材，因为它不但锻炼效果好，也是体育中考的选项之一，所以引起广大师生的高度重视，我自然也不例外。然而在实心球的教学中，有许多问题需要反思。

1、投掷实心球时腕指无力。

原因：持球时手指太放松；手指、手腕力量差。

纠正方法：要求持球握球时两手手指用力、坚持适度紧张；能够用铅球进行抓握练习；注意发展手指、手腕力量。

2、投掷实心球时预备姿势没有做好，两个肘关节过早下降或摔小臂现象，造成出手角度过小。

原因：球出手时肩部前移过早，上臂用力不当，使球出手点低，投掷近。

纠正方法：两个肘关节要自然伸直，投球时不能低头，眼看前上方，掌握好出手时机。

3、投掷实心球时两腿蹬地、腰腹收缩与两臂用力不协调。

原因：投掷时单纯用两臂力量将球投出，而下肢、腰腹没有协调做动作。

纠正方法：先进行徒手练习，注意蹬地、收腹、挥臂，投球协调，再由轻球到重球进行练习。

综合以上所述：由于投掷实心球需要必须的力量为基础，要想提高投掷实心球的成绩，需发展投掷实心球的爆发力，在掌握基本技术的前提下，能够从下列几方面进行训练以便更好的提高成绩。

第一、发展局部肌群力量：俯卧撑、引体向上、卧推、举重

物练习或爬竿。

第二、发展腿部肌群力量：负重蹲立、蹲跳。

第三、发展躯干肌群：仰卧起坐，俯卧收背，转体练习。

第四、用哑铃或重物做上举后仰前摆的模仿练习。

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，估计他们都会嫌教师罗嗦了，但就是在远度上不能突破，我时常想：怎样才能有提高呢？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，不一样层次的安排一个组，在远处放五个小垫子作为目标。“同学们今日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先还这么有意思。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，同时让教师也觉得很简便。

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先还这么有意思，他们都争着想试试，并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：“我最终投进去了”并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境，可是此刻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，同时让教师也觉得很简便。

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当让学生作为教学的主体，能够叫学生互相观察，小组内互相帮忙，指出缺点和优点，这样能够提高教学效果。

本节课自认为是成功的，因为基本贴合《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此刻以下几个方面：

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，并且对整堂课都会产生进取影响。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、进取、主动的教学环境。简简单单的不一样形式玩实心球，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，经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本事。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，让学生经过仰身走过排球网，体会身体后仰用腰部力量投掷实心球。经过投实心球过排球网，让学生认识到要投得远，还需要有必须的高度(把握出手角度和速度)。学生经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，又提高了学生投掷本事，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一样的终点，给素质好的学生给予更高的要求，培养学生进取挑战自我；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”，又能让期望生“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。

前抛实心球教学反思篇二

投掷实心球是一项枯燥又乏味的项目，那么如何提高学生的学习兴趣，掌握正确的技术，提高实心球成绩是我这节课需要解决的问题。本课以“健康第一”为指导思想，在教学过程中我们既要发挥教师的主导作用，又要重视学生的主体地位，始终以学生的发展为中心。在教学过程中，除了传授学生基本技能之外，还要讲明所学内容对发展身体素质和增强体质的作用，让“健康第一”思想落到实处，同时也要注意培养学生组织能力，创新能力，吃苦耐劳的意志品质及团结互助的集体主义思想，为将来适应社会打下良好的基础。

本课授课的年级时三年级，这个年龄段的学生正处于生长期，朝气蓬勃，富有想象，有很强的求知欲和表现欲。同时，学

生作为学习的主体，又具有独立性。如果我在教学中给学生一个充分展示自我的舞台，学生就可以从“要我学”转变为“我要学”，在学习活动中表现出应有的主动性和积极性。但是三年级的学生注意力容易分散，因此，我们在教学中要注意创设接近学生生活经验，符合学生生理特点的教学环境，采用多种形式的交互教学法和变换练习方式来吸引学生的注意力，激发学生兴趣以保证教学活动的顺利性。我主要通过启发诱导，讲解示范，激励评价等教学策略让学生通过观察模仿，尝试练习，展示竞赛等方法循序渐进的掌握本课所学技能。以教师为主导、学生为主体，在反复练习中让学生逐步学会运动技能。在课堂上，让学生充分体验到双手前抛实心球所带来的乐趣和魅力，感受到体育运动的真谛所在。

本次课我根据学生的生理和心理特点设计和安排教材，通过以实心球为中心创设一种团结互助、协同合作、积极向上的教与学的氛围，同时注重发展学生个性，充分体现学生的主体地位和教学的主导作用，力争使每位学生都获得成功体育的乐趣，为终身体育奠定基础。虽然完成了教学任务，但是也存在不足，在今后的教学中逐渐提高进步。

前抛实心球教学反思篇三

这节课总体来说比较成功，主要表现在以下几点：

1、学生积极参与，课堂气氛活跃。

实心球项目是中招体育考试项目，所以这节课学生的学习积极性很高，在肋木拉皮筋练习时，由于肋木只有四个，一个肋木一边各绑2个皮筋，总共只能绑16个皮筋，学生只能轮换练习，学生们都表现的争先恐后；在实心球练习当中，学生们表现出的热情也很高，都在比拼谁掷的远；在巡回指导时，不停的有学生叫给自己指导，就怕把他错过了他吃亏了，课堂氛围很好。

2、教学任务完成，重点突破

通过一节课的练习，学生基本掌握了前掷实心球的用力方法，教学目标得以实现；运用肋木拉皮筋的辅助练习，让学生感受发力顺序，教学重难点得以突破。

3、课堂负荷适中，符合体育课的基本要求

本节课的教学内容为前掷实心球，若单单只练实心球，运动负荷有点小，所以我在课中安排了俯卧撑练习，一来可以作为前掷实心球的辅助力量练习，二来增加体育课的负荷量，促进了学生健康成长。

这节课也有不足之处，值得我在以后的教学中注意：

- 1、有些学生在肋木拉皮筋练习中做的很好，但一拿到实心球就不会发力，这需要我在以后的课堂中对这些学生多加指导，让其多做拉皮筋的辅助练习。
- 2、在俯卧撑的练习当中，许多学生肩下不去，说明其上肢力量有些差，在今后的教学当中要多安排上肢的力量练习。

前抛实心球教学反思篇四

组内的这次同题异构课的内容为“实心球”，在观摩了其他老师的课以及自己上下来以后，对本节课进行了一些教学反思：

- 1、课前准备：认真的进行备课，研究教材，熟悉教材，也对双手原地头上掷实心球的动作进行了练习，同时也针对动作的重点、难点寻找练习的方式。但在“备场地”上这一块上没有做好，篮球场上设置了两块练习场地，导致课上要进行大幅度地队伍调动，浪费时间。

2、课中：太过于想要学生能够记住老师所讲，而忽略了精讲多练，也正是因为没有很好地利用起一片练习场地，而使得学生练习的不“精”，在最后组织的小比赛中，采用让学生自己累积加分的形式，虽然当时气氛很热烈，学生都很积极，却也有弊端，就是学生胡乱加分。

3、在身体素质练习中，因为感觉时间紧张，就让学生将实心球放在了脚边，虽然意识到了安全隐患，但没有及时让学生停止练习，将球放回框中。

同时在观看了其他老师的课以后，也给我带来了许多启发。有的老师利用一个“话题”串起一节课，有的老师利用羽毛球进行挥臂练习，再到利用羽毛球做身体素质的练习，将器材的作用发挥的淋漓尽致。这些都给我今后上公开课带去了经验。

前抛实心球教学反思篇五

本课学习资料是双手持实心球向前投远。如何经过有效的方法、手段和组织措施去激发学生主动参与学习的进取性和兴趣性。首先确立以身体练习为主要手段，以健康第一为指导思想，以学生的发展为中心，注重培养学生主动参与学习的进取性和兴趣性，探索学生创造思维、展示自我、完善自我的教学方法与手段，始终要把学生主动发展放在主体地位，要经过教师营造宽松的教学氛围，采用多种教法、手段激活学生，给学生一段自由发展空间。教师加强引导、启发，放手让学生参与教学过程。教师与学生共同参与活动，培养他们的自主性、终身体育的意识和创造本事，把“教学”转化成“点拨”，同时在设计上采用了开放式的教学，让学生自我设计活动，并采用自我喜欢的方式进行练习，使学生的个性得到发展，创造欲望得到满足。在学生的练习方法中，我们能充分感受到学生那极其丰富的想象和不受拘束的创造。而这无不得益于教师对学生的尊重和教学开放式的组织。

在教学过程中，我尽量体现学生为主体的特点。创设主动参与的条件，构成主动参与的氛围，为使学生主体性得到充分的发挥和发展，课中不仅仅鼓励学生参与，并且积极引导学主主动参与，把教师自我的主角放在导演的位置上，让学生自我去寻找解决问题掌握技能的方法。

总结这节课，我个人认为总体上还算成功的，基本上到达了新课程标准的要求，体现了“健康第一”以人为本的教育理念。可是在细节方面也存在着不足，比如基本技术、动作的协调性、用力顺序、最终发力等，还需要多思考，多学习，多积累。经过对各种练习方法的展示和评价，教师及时指出其是否合理、科学以及它的价值所在。让学生学会自我欣赏和互相欣赏，有利于学生提高上、下肢力量，有利于学生自信心的培养。