

最新双手头上前掷实心球的教案(汇总5篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。那么教案应该怎么制定才合适呢?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。

双手头上前掷实心球的教案篇一

【知识与技能】

掌握双手前掷实心球的一些基本动作技术和简单的锻炼方法,80%的学生能做出该动作。

【过程与方法】

通过学练方法体会用力技巧,增强上肢、肩带和腰腹肌力量,提高投掷能力和灵敏、协调等身体素质。

【情感态度与价值观】

培养良好的合作意识和行为,学会在思维中活动,在活动中思维的学习方式。

二、教学重难点

【重点】

屈肘后仰、向后引伸,蹬地收腹、快速挥臂。

【难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

三、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

(二)准备部分(7分钟)

1. 《头上传实心球》接力游戏热身

方法：以小组为单位成四路纵队站好，排尾将实心球从头上传给前一位，传的过程中不能回头看只能将手臂后伸，以此类推，先传到排头的为获胜队。

组织教学：四路纵队

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。(三)基本部分(25分钟)1. 示范

提问：刚刚老师掷实心球的时候，实心球在身体前还是身体后？对，就是在身体的后面，这个在投掷技术中称作身体超越器械。

组织教学：八字队形

2. 讲解

动作要点：上体稍向后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

3. 练习

(1) 原地徒手模仿练习，体会用力顺序。组织教学：四列横队体操队形

(2) 对墙做投掷小足球和接住反弹球练习，体会出手角度。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学在投掷的时候只有上肢用力，不能全身用力。大家一定要注意了，练习过程中要体会屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂的动作，同学之间可以用“信号法”来互相提示。

(3) 两人一组间隔15米做完整练习。

组织教学：两列横队间隔半米，距离15米相对而站4. 检验—优生展示

组织教学：以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，每组做完后采用不同形式进行评价。

(四) 结束部分(5分钟) 1. 放松活动—配乐抖手腕组织教学：四列横队体操队形要求：放松活动，身心充分放松。

双手头上前掷实心球的教案篇二

一、设计思想：

依据《体育与健康》课程标准水平四，坚持健康“第一”的指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育意识。本课选择投掷实心球作为主教材，利用最常见的体育器材和场地，从身体训练的方式和对体育学习的思想认识等方面对

学生进行积极而又良好的启发与诱导。同时，本课也非常重视学生在体育运动中的创新、自主学习和团队合作等能力的培养。

二、教材分析

1. 分析《课程标准》对本课教学内容的要求

实心球是体育中考力量类考试项目之一，大部分学生在选择力量类项目时都将实心球作为考试项目。因此，实心球教学也贯穿了初中三年的体育教学。虽然，每个年段的考核标准不同，但在实际教学中发现，只要熟练掌握了技术动作，很多初二学生甚至初一的学生都能达到初三中考的标准。由此看来，实心球技术动作的教学就显得尤为重要。但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，提高实心球成绩是体育教师亟待解决的问题。

2. 分析本课内容的组成成分和在单元学习中的地位和作用

在前掷实心球动作实际教学中时，常常分为以下三个部分：手型与出手时手臂动作（预备姿势）；挺髋满弓动作以及腿部蹬地最后用力阶段。三个动作要求连贯，缺一不可。本课主要以挺髋满弓的技术动作为教学主要内容，实心球技术满弓动作其实就是投掷运动中的“超越器械”。在投掷项目助跑的最后阶段，躯干和下肢采取更快的速度前进，超前于器械，成下肢在前上体在后的倾斜姿势，而器械则落在身体重心后方，使器械所处位置到投掷出手之间，有较长的工作距离，为最后用力并提高成绩创造有利条件。“超越器械”技术保证了人体对器械较长的工作距离运行的距离，使最后用力时工作距离增加。根据力学原理，在一定的时间内，作用于器械的距离越长，器械的初速度就越大，成绩会越好。“超越器械”技术使参加工作的肌肉为最后用力储备了能量。良好的“超越器械”的姿势是完成高质量鞭打动作的

基础。

3. 分析本课内容与相关教材（或其他年级教材）相关内容的区别和联系前掷实心球技术动作基本分为预备姿势、满弓形成、最后用力三个阶段。本课主要解决挺髌满弓动作，在前掷实心球的完整技术动作中占比较重要的地位，它为最后用力阶段提供动力基础。但在体育运动完整的技术动作中过分强调某一动作往往是不行的，实心球技术动作的三个过程相辅相成，互相影响。在各项体育运动中，同类型的项目往往都有共通性，如投掷类的实心球和铅球，都可将技术动作分为预备姿势、满弓形成（超越器械）、最后用力三个阶段，区别就在于推铅球是侧向的投掷动作，实心球是正面的投掷动作。

三、学情分析

1. 分析学生已有的认知水平和能力基础

在体育技能动作的学习中，学生往往以动作模仿开始。但在本课的学习过程中，教师组织学生先从游戏中体验挺髌的动作，再引入到本课的学习重点上。通过游戏，学生探索“成圆”的方法；在学习过程中，学生两人一组进行相应的辅助练习；随着练习要求的逐级提高，学生根据自身情况分层进行练习。练习中，学生之间互相评价、帮助纠正对方动作。

四、教学目标：

1、认知目标：了解超越器械的概念，明确展髌挺胸动作在前掷实心球技术中的重要性。

2、技能目标：通过练习，80%以上的学生能作出正确的展髌挺胸动作，20%以上学生能做到蹬腿挺髌协调用力。

3、情感目标：培养学生的组织性、纪律性，在活动中积极参

与，学会合作，学会竞争，提高相互合作和团队意识。

五、重点难点：

教学重点：展髁挺胸

教学难点：展髁、蹬地协调用力

六、教学策略与手段

本课以体验—思考—启发—顿悟—体验—提高为主线展开教学。在教学过程中，引用游戏的教学手段，启发学生进行体验式的学习。借助其他器械的辅助，代替原有的徒手动作的练习方法，提高学生的学练兴趣。

七、课前准备

1. 学生的学习准备

在学习本课之前，要求学生明确前掷实心球的技术动作，正确掌握持球动作（手型）、出手时机以及手臂鞭打的动作，了解投掷实心球时的发力顺序以及投掷项目中“超越器械”的概念及作用。

2. 教师的教学准备

在本课教学前，教师应初步讲解完整的前掷实心球的正确技术动作，通过前几次课的学习，使学生正确掌握持球动作（手型）、出手时机以及手臂鞭打的动作，了解投掷实心球时的发力顺序以及投掷项目中“超越器械”的概念及作用。在思想上，要积极动员学生的学练兴趣，提高学生的学练效率。

3. 场地的设计与布置

本课安排在篮球场上进行

4. 器材的设计和准备

本课在以实心球为主要器材，在游戏及辅助练习时，利用体操棍，要求两个学生一组手持体操棍，用身体作出圆的造型。本课上上课班级32人，实心球17个，体操棍17根。

八、教学过程

1、很多学生在练习中往往出现动作“脱节”的情况，形成满弓动作后，出现发力困难的现象。

2、在实心球教学过程中，教师有时也会采用轻器械代替实心球让学生进行练习，体会正确的技术动作，但还原到用实心球进行练习时，动作又经常出现变形。

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](#)

双手头上前掷实心球的教案篇三

一、设计思想：

依据《体育与健康》课程标准水平四，坚持健康“第一”的

指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育意识。本课选择投掷实心球作为主教材，利用最常见的体育器材和场地，从身体训练的方式和对体育学习的思想认识等方面对学生积极而又良好的启发与诱导。同时，本课也非常重视学生在体育运动中的创新、自主学习和团队合作等能力的培养。

二、教材分析

1. 分析《课程标准》对本课教学内容的要求

实心球是体育中考力量类考试项目之一，大部分学生在选择力量类项目时都将实心球作为考试项目。因此，实心球教学也贯穿了初中三年的体育教学。虽然，每个年段的考核标准不同，但在实际教学中发现，只要熟练掌握了技术动作，很多初二学生甚至初一年的学生都能达到初三中考的标准。由此看来，实心球技术动作的教学就显得尤为重要。但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，提高实心球成绩是体育教师亟待解决的问题。

2. 分析本课内容的组成成分和在单元学习中的地位和作用

在前掷实心球动作实际教学中时，常常分为以下三个部分：手型与出手时手臂动作（预备姿势）；挺髋满弓动作以及腿部蹬地最后用力阶段。三个动作要求连贯，缺一不可。本课主要以挺髋满弓的技术动作作为教学主要内容，实心球技术满弓动作其实就是投掷运动中的“超越器械”。在投掷项目助跑的最后阶段，躯干和下肢采取更快的速度前进，超前于器械，成下肢在前上体在后的倾斜姿势，而器械则落在身体重心后方，使器械所处位置到投掷出手之间，有较长的工作距离，为最后用力并提高成绩创造有利条件。“超越器械”技术保证了人体对器械较长的工作距离运行的距离，使最后用力时工作距离增加。根据力学原理，在一定的时间内，作用

于器械的距离越长，器械的初速度就越大，成绩会越好。“超越器械”技术使参加工作的肌肉为最后用力储备了能量。良好的“超越器械”的姿势是完成高质量鞭打动作的基础。

3. 分析本课内容与相关教材（或其他年级教材）相关内容的区别和联系 前掷实心球技术动作基本分为预备姿势、满弓形成、最后用力三个阶段。本课主要解决挺髋满弓动作，在前掷实心球的完整技术动作中占比较重要的地位，它为最后用力阶段提供动力基础。但在体育运动完整的技术动作中过分强调某一动作往往是不行的，实心球技术动作的三个过程相辅相成，互相影响。在各项体育运动中，同类型的项目往往都有共通性，如投掷类的实心球和铅球，都可将技术动作分为预备姿势、满弓形成（超越器械）、最后用力三个阶段，区别就在于推铅球是侧向的投掷动作，实心球是正面的投掷动作。

三、学情分析

1. 分析学生已有的认知水平和能力基础

在体育技能动作的学习中，学生往往以动作模仿开始。但在本课的学习过程中，教师组织学生先从游戏中体验挺髋的动作，再引入到本课的学习重点上。通过游戏，学生探索“成圆”的方法；在学习过程中，学生两人一组进行相应的辅助练习；随着练习要求的逐级提高，学生根据自身情况分层进行练习。练习中，学生之间互相评价、帮助纠正对方动作。

四、教学目标：

1、认知目标：了解超越器械的概念，明确展髋挺胸动作在前掷实心球技术中的重要性。

2、技能目标：通过练习，80%以上的学生能作出正确的展髋

挺胸动作，20%以上学生能做到蹬腿挺髌协调用力。

3、情感目标：培养学生的组织性、纪律性，在活动中积极参与，学会合作，学会竞争，提高相互合作和团队意识。

五、重点难点：

教学重点：展髌挺胸

教学难点：展髌、蹬地协调用力

六、教学策略与手段

本课以体验—思考—启发—顿悟—体验—提高为主线展开教学。在教学过程中，引用游戏的教学手段，启发学生进行体验式的学习。借助其他器械的辅助，代替原有的徒手动作的练习方法，提高学生的学练兴趣。

七、课前准备

1. 学生的学习准备

在学习本课之前，要求学生明确前掷实心球的技术动作，正确掌握持球动作（手型）、出手时机以及手臂鞭打的动作，了解投掷实心球时的发力顺序以及投掷项目中“超越器械”的概念及作用。

2. 教师的教学准备

在本课教学前，教师应初步讲解完整的前掷实心球的正确技术动作，通过前几次课的学习，使学生正确掌握持球动作（手型）、出手时机以及手臂鞭打的动作，了解投掷实心球时的发力顺序以及投掷项目中“超越器械”的概念及作用。在思想上，要积极动员学生的学练兴趣，提高学生的学练效率。

3. 场地的设计与布置 本课安排在篮球场上进行

4. 器材的设计和准备

本课在以实心球为主要器材，在游戏及辅助练习时，利用体操棍，要求两个学生一组手持体操棍，用身体作出圆的造型。本课上课班级32人，实心球17个，体操棍17根。

八、教学过程

1、 很多学生在练习中往往出现动作“脱节”的情况，形成满弓动作后，出现发力 困难的现象。

2、 在实心球教学过程中，教师有时也会采用轻器械代替实心球让学生进行练习，体会正确的技术动作，但还原到用实心球进行练习时，动作又经常出现变形。

双手头上前掷实心球的教案篇四

一、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，充分发挥教师的主导作用，以学生发展为中心，把学生主动学习发展放在主体地位。

二、教学目标：

认知目标：基本掌握实心球的握法和持法，预备姿势，原地双手头上前抛实心球的方法。

技能目标：通过投掷内容的教学，发展学生的身体的协调性，加强其力量素质。使80%的学生学会整个动作，并能达到6米以上的距离。情感目标：通过整堂课的教学，让学生在实践中超越目标，体验成功的喜悦。同时，通过集体的合作，培养学生创新意识、竞争意识、团结合作的意识，加强班级的。

凝聚力。

三、教材内容：

双手头上掷实心球；游戏：传球接力

四、教学背景分析：

1. 教学内容分析：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，重点是用脚蹬地，送髋展胸，快速挥臂（鞭打）用力将球掷出。难点是用脚蹬地，送髋展胸，快速挥臂（鞭打）用力将球掷出。教学过程中要精讲多练，以增加学生实践练习的机会。投掷教学要注意安全，要有自信，同伴能相互帮助。

2. 学生情况分析：该班是八年级学生，共有40名学生，男生20人，女生20人。体育骨干能力较强，学生对体育运动有良好的参与意识。身体素质较好，运动技能一般，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。

五、教学重点与教学难点：

教学重点：用力蹬地，送髋展胸，快速挥臂（鞭打）用力将球掷出。

教学难点：用力顺序及出手角度。

六、教学策略：

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。

实心球教学时，教师采用讲解、示范、传授、启发、设问等方法，引导学生知道正确的动作方法及用力顺序，满足学生的学会目标，探究动作顺序的好奇心，从而达成个人本次课目标及与别人挑战的信心。传球接力游戏，分组有序、自主、合作练习，激发学生的学习热情，做到每人参与、配合、投入、分享，体验集体的乐趣与力量。

七、学习评价：

评价学生学习实心球练习时，做到及时、有效、语言简洁，采用诊断性的评价方式，能帮助学生学会新技术的方法，提高自我的能力，体验学习成功的乐趣，促进学生自我发展。

2、评价游戏时，采用激励性的评价方式，充分肯定学生学习过程的参与、互相帮助、自主性与合作性、引用竞争机制的目的性。

双手头上前掷实心球的教案篇五

原地双手头上前抛实心球是初中阶段体育教学中发展学生力量素质的主要练习手段，并且作为中考体育加试的选项项目日益受到学生、家长的重视，由于此项目对基本技术的要求较高，动作规范与对成绩的影响较大，因此，作为基层的体育教师在教学实践中，如何让学生形成正确的技术动作，尤其是帮助同学建立正确的出手动作尤其重要，以下是本人在日常教学中在培养同学建立正确的出手角度学习中的一些体会。

一、进行“投篮”练习可以采用让学生持小皮球（大小接近实心球）的方法，让学生站在罚球线上，用双手头上前抛实心球的方法，投球入框。作用分析：利用篮筐的高度，让学生有针对性增大出手角度，以纠正出手角度较小的问题。

二、打墙靶学生站在距离5—6米远的位置，用双手前抛实心球的方法，击打墙上的靶子，靶子的高度为学生的身高加实心球的射高。作用分析：实心球的飞行轨迹是一个抛物线，依据抛物线的基本原理及对实心球的受力分析，以一定的角度、学生前抛实心球的满分成绩为基准数，计算出实心球的射高，再加上学生的身高作为靶子的高度，在实际练习中，要依据实际情况，合理调整靶子高度，使靶子高度与学生投射的最佳射高接近，再通过反复练习。提高学生对出手角度的控制能力。练习时，学生可通过对完整动作的反复练习，更好地掌握出手角度与前抛技术动作要领。