

# 最新体育投掷说课稿(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育投掷说课稿篇一

各位老师：上午好！

我今天说课的题目是二年级（水平一）的投掷教材原地侧面投掷沙包，它符合水平一学生认知能力差、好玩、好动、好模仿的生理及心理特点。通过学习，能够发展学生身体柔韧、灵敏等素质，提高身体的协调与平衡能力。

本节课的教学对象是水平一的学生，他们具有好动、好玩、好思考等特点，学习新知识速度快、模仿力强，有较强的表现欲望，注意力不太稳定，但是他们具备一定的探索知识、自主创新的能力。学生身体的灵活性、协调性、力量等素质都比较差，需要随着年龄的增长，运动量的增加，逐渐提高学生的身体素质能力。因此，本课我设置了让学生容易接受的情景教学及游戏，来激发学生的学习欲望。

- 1、认知目标：让学生初步了侧向投沙包的基本动作要求和方法。
- 2、技能目标：初步学会正确的做出侧向站立、肩上屈肘、蹬地转体、快速向前上方挥臂的动作。
- 3、情感目标：培养学生组织纪律性、重视安全的练习意识和习惯，以及积极参与各项活动，能与同伴交流自己的想法，有团结协作的精神。

教学重点：站位正确，肩上屈肘

教学难点：掌握上下肢协调连贯用力

根据本课教材和学生的实际，为了更好调动学生学习的积极性，充分发挥他们的主体作用，我本着“以教师为主导，学生为主体，以快乐为主线，以学练为宗旨”的主题思想，特采用以：

- 1、语言、情境导入法：教师创造一定的情境氛围，来激发学生参与运动的欲望。
- 2、模仿练习法：通过情景导入，学生自主模仿团身滚动的方法。
- 3、讲解示范法：用规范，优美的示范动作，精简的语言，让学生了解前滚翻动作要领。
- 4、表扬、鼓励法：对学生的行为进行表扬和鼓励，满足其张扬、自我的个性，增强学生的自信心和自豪感，让学生体验到成功的乐趣。

本节课学生主要采用观察法、模仿练习法、自主学练法、小组互助法等，引导学生主动去尝试体验，合作探究，养成主动学习、探索创新的习惯。

投掷教学，要学生练习按要求，以确保练习安全。要求学生自觉遵守练习常规，按顺序轮流使用同一练习场地设备，并在练习中表现出对同伴的尊重和关心，不妨碍他人参加活动，与同学建立良好合作的关系。

我分三大板块去实施本课的教学。

我利用自制沙包用沙包完成游戏来导入本课的学习，让学生

感受到自己要把投掷本领学会，从而导出本课的内容，并且通过这些小游戏为投掷做铺垫。由此展现本课的教学内容——知道持轻物侧向投掷的动作要领、初步建立完整侧向投掷动作表象。

1、带领学生徒手练习侧向投掷动作。情景导入，投掷远方。引导学生初步了解侧向投掷的步骤。

2、教师示范、讲解侧向投掷动作，引导学生分小组练习。

3、组织练习：利用情景练习投掷动作。

4、组织学生展示，讲解互评。

1、介绍游戏“勇夺第一”的规则与方法。

2、请学生示范。

3、巡视，表扬表现出色的学生。

4、放松练习。

## 体育投掷说课稿篇二

本课以“健康第一”的指导思想，以《体育课程标准》为依据，按照水平二课程目标要求，贯彻快乐健身，主动发展的教学理念，增进学生的身心健康，激发学生的运动兴趣，提高学生的学习热情；以学生发展为中心，体现学生的主体地位，启发学生思维，提高自主学习能力，培养良好创新意识和合作精神，通过儿童喜闻乐见的形式，，让他们在自主、合作的氛围中学习、活动，引导他们通过“玩中学、玩中练”，在主动探究中了解投掷的要领，掌握投掷的正确动作，同时进一步激发他们对投掷活动的良好兴趣。

投掷项目是一项古老的、传统的体育项目，学生通过学习和练习投掷，可以发展力量和协调性等身体素质，促进上肢肌肉、关节、韧带的发展。投掷这一内容是小学课程标准的重要组成部分，是锻炼身体的一项重要之一，原地投掷动作，从小学低年级就开始安排课程，从投掷纸飞机、投掷沙包、到投掷垒球，抛实心球。教材编写过程是由浅入深，由简单到复杂，逐步提高的纵向编排方式。投掷项目适合任何年龄段的人，即使学生走向社会参加工作后，仍可利用投掷项目锻炼自己的身体，培养自信心与良好的合作意识，又能从中培养兴趣与创造性，陶冶情操。

根据教材的特点和体育《新课程标准》，结合四年级学生的实际情况本课目标如下：

（1）认知目标：学生能领会并说出原地侧向投掷垒球的动作要领。

（2）技能目标：学生们能自己主动体验投掷技术动作的学习过程，在练习中巩固并提高正确的原地侧向投掷方法，做到动作流畅，出手高度适当。

（3）情感目标：在体验体育运动乐趣的过程中，形成团结合作、共同参与的良好团体。

（4）、教学重点：侧向投掷的出手动作、

（5）教学难点：掌握适当的投掷高度、

由于小学生个性好动，求知欲和模仿性都很强，又有一定的动作基础。因此，本课所选内容接近学生的生活，给学生设定情境，让学生在玩中渗进教学，这样学生的学习积极性和主动性就易实现。

本课设计始终围绕学习目标，以小组学习的方式来组织教学。

整节课都围绕投掷这一个学习中心，教学方法前后呼应。本课主要采用体验发现法、讲解示范法、合作探究法，游戏教学法、评价激励法等，营造和谐、生动、活泼的教学氛围，让学生学得活、练得活，能对本课的教学产生新鲜感，使学生在欢乐互助的氛围下掌握技术动作，达到“玩中学，学中乐”的有效学习效果。

根据人体机能活动能力的变化规律和注重发挥学生主体作用的因素，再结合课的任务和学生心理需求，把本课要学习的内容贯穿在游戏活动中，以此提高学生的学习兴趣，达到良好的效果。本节课分为四个部分，即激情引趣活跃身心、合作探究掌握技能、激活思维能力拓展、身心恢复陶冶情操。

### （一）：激情引趣活跃身心（8分钟）

1、导入主题，激发兴趣。教师语言引导，导入主题，学生仔细听讲，对教学内容初步了解，并产生兴趣。

2、热身活动：投纸飞机、拿出折好的飞机，老师提出问题：怎样才能使飞机飞得高飞得远，学生带着问题至各自“空域”尝试“飞行”，教师分别参与各组活动，引导学生相互比较、相互观察，寻找合理的投掷方法。

在这一部分，我根据活动规律，充分营造良好的气氛，调动学生的学习兴趣，让学生实现从静态到动态的转变，在身体和心理两方面为学习做好准备，同时为探索技能也做好准备。

### （二）、合作探究掌握技能：（20分钟）

这一部分是课的主体部分，是解决“教”与“学”的重点，本部分分为以下几个层次进行教学。

1、学生探索投掷动作：用小黑板出示投掷垒球的动作要领，老师简要讲解并示范动作。动作要领我把它编成口诀，使学

生易于接受：（：身体侧对投方向，重心右移成弓步，肩上屈肘如满月，蹬地转体要快速，甩臂掷球似挥鞭。）利用儿歌组织学生边说边徒手模仿。模仿采用分解到完整的方法。

通过这部分的学习目的是让学生明确原地投掷垒球的动作要领。并能正确徒手模仿。

3、在练习3次后，把学生分成四列横队，玩“飞越长城”的游戏。两端的投，中间两队迎面跳跃拦截，间距五米，练习2到3次后再交换位置。

在练习中一部分学生会出现投掷角度偏底的问题，所以安排”飞越长城”的游戏，来调整学生最佳的投掷高度、形式新颖、贴近学生生活实际和认识能力的练习，学生往往会情绪激昂，乐此不疲。这样在不知不觉中，学生的投掷能力得到了锻炼和提高。

4、原地侧向投掷垒球闯关的游戏；（在投掷区画好远度距离线，按及格、良好、优秀的标准分为三关插上标志线，闯过第一关获得一苹果，第二关菠萝，第三关西瓜，比一比哪组闯关多。

根据学生的认识规律，通过实践——认知——再实践的学习过程对学生实施垒球投远教学，前面学生已用纸球进行了尝试练习，再用真正的垒球进行练习，增加学生的感性认识，此段教学通过尝试体验、直观演示、游戏比赛等教学方法解决教学重难点。

### （三）、激活思维能力拓展、（大约10分钟）

在投远活动过后，为了进一步锻炼提升学生的投掷能力，培养学生的竞争合作意识，我又设计了一个“神投手”的拓展游戏。具体操作如下：

刚才同学们的表现非常好，但是，我们能不能将远距离的目标击中呢？

“好！看大家这么有兴趣，下面我们再做一个游戏《小小神投手》。”要求学生选择一种适合自己的投准方法，提高投掷的准确性。

方法与规则要求：

在投掷线前方放置四个筐，分成四小组，每人投一次，投进一球既得一分，以得分多少分胜负。在练习投远的基础上，加大难度，开始练习既远又准，目的是使学生控制投的力量和出手角度，从而提高投掷的准确性。

采用竞赛方式来组织课堂教学，更能激发学生练习兴趣，提高练习效果，以小组活动为基本形式，以团队成绩为评价标准的游戏，让学生体会到与他人一起完成体育活动任务的快乐，让每一个个体发挥出最大潜能。

## 体育投掷说课稿篇三

尊敬的各位老师：

大家好！

今天我说课的题目是《沙包掷远》，《沙包掷远》是《体育与健康》课程投掷项目中的一项重要内容，下面我就从以下九个方面来进行说课。

新课标体育教学的基本理念是以“健康第一”为指导思想，采用灵活多样，合理有效的教学方法，激发学生运动兴趣。以学生为主体，使学生带着愉悦的心情和深厚的兴趣，积极主动地完成学习目标。培养学生敢于动脑，大胆实践的能力和创新能力。

《沙包掷远》这个运动项目它符合水平三学生的认知特点，通过学习可以发展学生的上肢力量、爆发力。提高学生上下肢协调配合能力。培养学生勇敢、顽强和互相帮助的优良品质，促进学生身心和谐发展。

1、有利因素：小学五年级的学生正处于身体生长发育的关键期，天性活泼好动，且兴趣广泛，模仿能力及对新鲜事物的好奇心、求知欲极强，学习积极性高，勇与竞争，表现欲望极强等心理特点。

2、不利因素：由于小学生的身心发展的顺序性和不均衡性，以至于自控能力差，集体意识淡薄，身体素质差异大。另外因为小学生的神经系统兴奋占优势，并极易扩散，以至于注意力集中的时间短，易受到外界的影响。

美国教育家布吕姆说“科学的确实学习目标是教学的首要环节”强调“有效的教学始于知道希望达到什么目的”根据教材内容和学情我制定了以下教学目标：

运动参与目标：使学生积极参与到学习中，大胆展示自己的动作。相信我能行，告别我不行。

运动技能目标：使学生掌握沙包掷远的动作要领。

身心健康目标：通过沙包掷远发展学生的身体素质，增强体能，体验到成功的喜悦。

社会适应目标：培养团结协作精神，提高适应外界环境的能力和自我保护能。

1、教学重点：肩上挥臂，鞭打出手，及出手角度。

2、教学难点：上下肢的协调配合。



### 3、教学重难点的突破方法：

示范，由分解动作到完整动作。

练习，由易到难、由简到繁遵循循序渐进的练习方法来突破教学重难点的。

教学有法，教无定法，贵在得法，重在创法，我本着“以教师为主导，学生为主体，以快乐为主线，以学练为宗旨”的主题思想，特采用以下教学方法：

1、语言、情境导入法：教师创造一定的情境氛围，来激发学生参与运动的欲望。

2、模仿练习法：学生自主模范，掌握动作要领。

3、讲解示范法：教师言简意赅、示范优美，让学生直观感受沙包掷远的动作要领。

4、表扬、鼓励法：教师给力、学生自信。

5、游戏比赛法：学生在玩中学、学中玩，体现了体育教学形散而神不散的教学特点。

本节课学生主要采用观察法、模仿练习法、自主学练法、小组互助法、游戏比赛法等，引导学生主动去尝试体验，合作探究，养成主动学习、探索创新的习惯。

本节课的教学过程分为三部分内容

（一）准备部分

（二）基本部分

（三）结束部分

## （一）准备部分

### 1、课堂常规

整队报数、师生问好、安排见习生、宣布教学内容及要求。

2、慢跑热身“跟我做”目的：充分活动身体各关节，防止学生意外受伤

3、热身游戏“飞纸飞机”首先教师置疑，你们会飞纸飞机吗？然后和同学们一起制做自忆的纸飞机。最后尝试谁的飞机飞的最远。目的：让同学们在玩的过程中提高运动兴趣，在自觉与不自觉中学会了让纸飞机飞的更远的动作方法——那就是：超越器械、鞭打出手。

## （二）基本部分

这一部分是本课教学的重要组成部分，为较好完成本课运动技能目标，我依据循序渐进的教学原则将本阶段分为三个环节。

### 第一环节：自主尝试

1、教师引导：“刚才我看到有位同学的飞机飞的很远，在空中飞行的

时间也很长，你们知道是什么原因吗？”同学们的回答可能五花八门和抒己见。好！下面我们再把纸飞机揉成一个纸团，来看看谁能把纸团扔的更远，并思考你是怎么扔远的？于是同学们开始自主尝试练习扔纸球，每人5次通过这种自主尝试练习来进一步激发学生的学习欲望，培养了学生自主学习的能力。

### 第二环节：学练动作

在这个环节我为了使学生掌握动作要领，使他们动作定型，并形成自动化。我设计了游戏“穿越雷区炸碉堡”首先把同学们分成人数、势力均等的6个小组每组的第二名同学听到信号后向前跑5米，跳过壕沟钻过铁丝网向25米远处的敌人的碉堡投掷手榴弹然后快速返回把接力棒交给第二名同学自己排到队尾。这样依次进行。最先完成的小组命名为：英雄连队此时的背景音乐为（枪声、炮声、爆炸声）同学们就在这样的课堂氛围中提高了运动技能。

### 三、结束部分

1、欢庆胜利：敌人的碉堡被我们英勇的小战士炸毁了，为了欢庆胜利同学们载歌载舞，并跟随老师在《幸福你就拍拍手》的音乐下做放松活动这样设计的目的：让学生的心肺功能逐步恢复到常态也使同学们树立了爱国主义观念，使学生明白，中国的领土神圣不可侵犯。

2、小结本课优缺点，再次总结回顾沙包掷远的动作要领。

3、收拾器材

4、宣布下课

1、本节课所用的器材：沙包每人一个□a4白纸每人一张，小垫子6块，障碍圈6个，接力棒6个。

2、本节课学生的生理负荷指标：心率：90——130次/分钟。

3、本节课学生的练习密度为40%——60%

4、运动生理负荷曲线图为“高山型”

## 体育投掷说课稿篇四

本课根据体育新课程标准的精神和理念，始终以“健康第一”为指导思想，同时坚持教师为主导，学生为主体的思路。在教学过程中，通过改变教学策略和学生的学习方式，在游戏过程中、在互帮互学的热身激趣中，充分发展学生的身体、心理以及社会适应等能力的综合素质，营造一种积极向上，欢快而愉悦的课堂环境，使学生在体育课堂上体会到成功的乐趣，加深对体育课的热爱。

实心球是一种传统的体育投掷器材。适当的练习实心球投掷能增进人的爆发力和全身

协调性，在体育教学中占有举足轻重的作用。然而，实心球的教学也被学生和教师认为是比较乏味、枯燥的教学内容，学生学起来感到机械，练起来又比较的辛苦。如何才能激发学生的兴趣和调动学生的学习积极性就是成为本堂课教学关键。因此，在本课的设计中用游戏引导学生，用“海底隧道、青藏铁路”、“打豆腐”和“抱西瓜”等一系列的情景游戏来取代枯燥烦闷的投掷力量练习，从而更好的完成实心球的教学内容。同时，实心球的投掷是一个很复杂的技术过程，在充分考虑教材的基础上我把实心球分为技术动作的学习（课时一），蹬地发力上步 / 跳步投掷（课时二）两个部分，本课就是以学习技术动作为主的（课时一）。

本次授课的对象是小学五年级的学生，正处于水平三阶段，他们在心理上更加注意教师和学生对自己的态度，团队意识逐渐加强，对集体性的游戏项目产生浓厚的兴趣，通过在类似“海底隧道、青藏铁路”的集体游戏项目的练习证明自我，达到增强学生自信，也更好的融入到集体中。同时他们的生活条件较好，受到父母的关爱比较多，没吃过苦让他们在学习实心球的时候更加显得怕脏、怕重，本课在教学设计上充分运用循序渐进的诱导试学习，让学生在不知不觉中掌握一系列的实心球学习任务。

## 1、增进投掷知识的了解，掌握实心球的投掷方法

重点：持球成反弓姿势、投掷步伐（上步、跳步）难点：动作连贯协调

课的流程与特色：本课在遵循体育课堂要求的前提下，大胆运用游戏

激趣，让学生在一种欢快、愉悦的课堂氛围里“学”“乐”。游戏的激趣，协同准备活动“打豆腐”更是把学生的学习气氛推向高潮。接下来教师的投掷示范，让学生在教师身上找到一种钦慕的学习感觉。然而，教学过程也并不是直入主题，而是采用先无球投掷动作学习，然后有球（皮球）练习，最后是引导下节课的学习内容——实心球的蹬地发力上步 / 跳步投掷，达到承上启下，也达到课课练的效果。

自编实心球持球顺口溜：大西瓜变小西瓜，抱的手形没变化。

自编实心球投掷顺口溜：持球后仰成反弓，蹬地收腹手前挥，低头鞭打球出手，理想成绩任你秀。

## 体育投掷说课稿篇五

1、教学内容：《放飞梦想，自由飞翔——有趣的投掷》

2、教材分析：

本课教学内容是（水平二）新授教材，投掷活动。在日常生活、劳动、体育活动中具有很大的实用价值。通过教学，培养学生投掷的正确姿势，发展学生的上肢力量，以及身体协调性、灵敏性，培养学生遵守纪律、听从指挥、团结友爱、互相帮助、协调合作的良好作风和勇敢、顽强、克服困难的优良品质。根据小学四年级学生的心理与生理特征，在教学中，我采用游戏贯穿整堂课，使课堂教学气氛活跃，从而达

到教学目的。

### 3、教学目标：

(1)：使大多数的学生初步了解和掌握助走投掷沙包一些方法。

(2)：学会上一步投掷沙包的基本动作，提高自己的投掷能力。

(3)：体验投掷活动的运动乐趣和培养良好的合作精神与创新意识。

### 4、教学重点、难点。

重点是：上步、同时转体引“球”。

难点是：上步、转体、引“球”的动作连贯。

1、有利因素：由于小学四年级学生个性天真活泼、兴趣广泛、求知欲望和模仿能力都很强，又有一定的投掷基础。因此，本课所选用的内容比较接近学生的日常生活，这样学生的学习积极性和主动性就容易实现。

2、不利因素：因为是借班上课，对于学生我还是不太熟，虽然学生已掌握了一些技术基础，但学习新技术动作有一定阻力，个别学生因心理因素不够稳定，又容易产生满足或厌学的情绪。因此在教学时采用形式多样的教学手段来激发学生学习兴趣，使教学顺利进行。

本节课采用挂图讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法。

在教学过程中，通过教师引导、启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑，充分发挥学生的主体作用，通过学生自

主学习过程中，相互交流、讨论探究，再结合师生之间、生生之间的评价，激发学生的学习和创新欲望，更有利于启发学生进行学习。

体育课的结构是人体的参与活动，根据人体生理机能活动的变化规律，再结合课的任务和小学生心理需求，我把本节课学生要学习的内容通过情景灌穿在游戏中，使课堂的气氛活跃起来，提高学生的学习兴趣和兴趣，从而达到良好的教学效果。本节课我分为激趣导入部分、学习提高部分、愉快交流部分，三个部分进行教学。

### （一）激趣导入部分

1、课堂常规。

2、激趣导入部分：小朋友们，相当航天员吗？我们是“嫦娥”3号要飞到月球开创新天地。开始玩纸飞机。为了让学生在课堂里动手、动脑，练习时要求学生自己动手折纸飞机，展示飞机，利用纸飞机作成纸球进行抛接练习。充分地展示他们的想象能力，模仿能力，激发学生求知欲望，让学生们在欢乐的气氛中放飞梦想，自由飞翔，进行有趣的投掷活动，再利用“采蘑菇”培养环保意识。这一环节约为8分钟左右。运动强度为“中”。

### （二）学习提高部分

这一部分是课的主体部分，是解决教学重点与难点的关键，是“教”与“学”的重点，应充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习空间，让学生在玩中学，学中玩，从而达到锻炼身体目的，本节主要采用以下几种手段来进行教学。

1、通过喜迎亚运，传递梦想的语言提示与诱导，让学生奔跑操场，站在足球场中间的圆上背对圆心利用沙包进行掷远练习。听一声哨音投，两声哨音捡，三声哨音站立准备。

2、把学生分成四组，把沙包投掷到移动的框里，给学生提供一个自我表现的舞台，同时，也提供一个相互交流学习的机会。

3、组成两个小组进行冲过火力线比赛，利用手上的沙包，打移动的活靶子，即同学头顶垫子从中间穿过或从中间躲闪穿过。

4、组成四个小组进行投准比赛。比赛时，在一定时间内投准多的一组为胜，投框可用垫子圈成，也可利用“标靶”或挂起的呼啦圈作为投掷的目标。这样可以激励学生学习的积极性，提高教学效果。

这一环节约为28分钟，运动强度为：强。

### （三）愉快交流部分

1、为了使学生恢复心理和生理负荷，通过熟悉的音乐和轻柔的舞蹈动作进行放松，使学生在轻松愉快的气氛中结束本课的学习，如播放萨克斯《回家》让学生全身放松，再让一个同学朗诵总结。

2、小结：总结本课的优、缺点、表扬为主。

3、收还器材

这一环节约为4分钟左右，运动强度为：弱