

实心球教学反思简单(通用8篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

实心球教学反思简单篇一

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“寓教于乐”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。

实心球教学反思简单篇二

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。

本课教授的学生是六年级，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。但是六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。由于实心球有一定的危险性，所以加强学生的保护，保障学生安全，我采用哨子统一指挥，根据学生的投掷成绩，又在地面画出3条线，旨在激发学生运动兴趣，更好地达到锻炼学生，提高配合与合作能力。而投掷实心球主要是以上肢运动为主，为了学生的全面发展我设计了换物接力游戏以发展学生的下肢力量，采用比赛形式能激发学生学习兴趣，提高练习效果，同时也能培养学生的集体荣誉感和良好的组织纪律观念。

最后由于我教学经验的不足，存在了很多可以改进的地方，归纳如下：体育委员应该整队的；在练习顶上胯下传球小游戏时队伍与队伍之间的距离要拉开点；前抛实心球时安全是最重要的，当实心球滚到对面时，强调对面学生要用脚抵住球；在巡视指导方面，照顾的范围不大，应加强注意对差生的帮助等。

实心球教学反思简单篇三

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。

实心球教学反思简单篇四

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。

实心球教学反思简单篇五

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！

实心球教学反思简单篇六

刚刚接到讲课任务，倍感责任重大。已经参加过一次晋中市优质课的我，居然还能有机会参加，说明领导认可我的工作，

但是压力也很重大。因为这不仅代表自己和修文，还代表着榆次区。所以，我下定决心必须讲好这节课。

首先，认真备课。

1、根据季节、场地、器材、实用等因素，精心选择教材实心球；根据季节与上下肢搭配原则，选择了搭配游戏接力跑；根据上课场地布置，游戏接力跑又设计为“十字接力”。

2、以“健康第一”为指导思想，从激发学生为出发点，创设学生感兴趣的教學场景——保卫。灵感源自与“炸碉堡”，以为主线贯穿整节课的内容。

其次，尽情发挥。体育课有着它独有的学科特点。我通过体育骨干的带头作用，让学生在自主、互动、尝试中大胆去想，积极参与，获得参与体育活动的乐趣，使学生的个性和创造性得到充分的发展，为终身体育打下坚实的基础。虽然自己的身体有些不舒服，但是工作还是第一位。微笑面对学生，用我的激情带动感染学生。

整节课讲完后，整体还算顺利，但也有个别细节不好。最大的一个漏洞来自组织。游戏时分组，学生既然不知道自己是个哪个组的。其实当时有点慌了，还好灵机一动，站成四列横队，在站住。可是下来看录像，这把整节课的连贯性就打断了。而且还说了个口头禅“气死我了！”实在不好。反思让学生想，一组的举手，互相帮助，站位后在二组、三组、四组。还有一些细节就是基本功。如吹哨、示范动作，不够干脆，利落。这也许与我后来学舞蹈有关，不够阳刚。反思下来要苦练基本功，哨声用上丹田之气。最后还有就是情景主线在放松时断了，从直接变到大草原上。反思，演习很成功，让我们伴着优美的音乐站到上遥望一下我们的国土吧！

通过一次次的教课，反思，最大的感触就是自己在处理教材上更加的得心应手了。但是一些临时的突发状况，还不能够

用最合适的方法处理，这也就是自己下一步需要学习和积累的地方之一，最后谢谢所有帮助过我的领导老师，我会继续努力，争取把自己最好的状态拿出来。

实心球教学反思简单篇七

从最初参加学区的体育优质课选拔到参加市里的教案比赛，这一次，都特别认真。当接到教研员张老师电话被告知录选参加市级体育优质课评比时，内心是激动又紧张。激动的是这一次终于能够参加市级比赛的上课环节了，前两次止步于写教案环节，紧张的是这几年没有深入体育教学，自身教学技能没有得到成长，作为一个社会体育专业毕业的非师范体育教师，原本自身教学基本功就不是很扎实，这几年又从事着学校辅导员工作，每天的忙碌自己是在完成体育课堂教学任务，严重的荒废了几年的学习和成长时间，内心很忐忑，带着这样的心理，进入了选课题环节。

这一次优质课评比教学对象是五年级、课题自定。当听到这个消息后，马上去找五年级的体育教学参考书，对照自己的教学经验和教学技能，最后定位到田径的蹲踞式跳远和投掷（上两步投掷），最后定位到投掷这个动作技巧上。在确定投掷这个方向之后，最终在实心球和垒球两个内容上选定了实心球作为本次课的教学内容。定下教学内容之后，我做了三项工作，一是翻阅教材，去深入了解技术动作的要领，去熟悉教学的重难点和教学策略；二是观看教学视频，在观看视频当中学习他校老师是如何上好者这一节课的，是如何表达教学语言、组织队伍、突出教学重难点，通过观看这个教学视频，确实扎扎实实的学到了很多，这也为后续的课堂教学提供了一个教学模板；三是详改教案，参阅教材和观看教学视频之后，就产生了很多自己的想法，为此，在网上下载了几份优秀的实心球教案，在这个基础上进行想法的融入。

教案理的差不多了，接下来的重心点就是磨课。这次磨课，

是真正意义上的磨课，前后共磨了4节课，也使得自己对磨课有了更深刻的体会。第一节试课的侧重点在于熟悉教学流程，技术动作教学上的语言表达和队形组织相对较乱；第二节课结束后，感觉教学语言上已经有了较大的进步，但并没有很好的解决快速用力这个重点和满弓这个难点；第三节课的侧重点则在于解决重难点，这节课较好的解决了满弓的这个难点，但快速用力这个重点却不够突出；这节课后，基本上所有的教学流程和教学语言表达基本上都已经固定下来，于是马上去整理所有的教学过程，用文字的形式将所有需要表达的课堂语言一一撰写下来，使得第四节在教学语言表达上变得更精炼，在教学重难点上也有了较好的突破。这四节课，虽然很煎熬，不断重复教学动作和表达差不多一致的教学语言，到后面嗓子都有冒烟的感觉，但实实在在的能感受到一节一节的在进步，磨课中静心收获成长的幸福。

我轮到的是下午第三节课，在下午第一节课后，利用课间休息的几分钟时间去五（5）班教室和队员们来了几个简短的互动，同时，将所有需要用到的器材提前放置在教学场地边缘，便于第二节课后马上布置场地。当所有一切准备妥当时，正式的迎来了上课。从师生问好到宣布教学内容合注意事项，从开始动作教学示范到落实教学动作，从教学游戏到放松回收器材，整个课堂一气呵成，中间虽然语言表达上还是略显紧张，但基本上都精准的表达出了需要表达的教学语言，同时也更好的完成了教学动作、突出教学重难点，比起前面的4节磨课，自我感觉又进步了不少。上完课之后，一下子感觉自己成长了不少，这种成长，不仅仅是当堂的课堂教学收获，更是明白了今后的成长方向，作为一名一线体育老师，动作技能和课堂教学，是永恒不变的前进方向。

1、教学话语不精简

这个班级相比其他几个班级教学氛围较为沉闷，为了更好的调动班级的练习积极性，在教学过程中适当的用了一些幽默的话语来调动学生的课堂的积极性，学生的气氛调动起来后，

后续可以将教学外的语言缩减，但未控制好这个度，使得听上去教学废话太多！

2、重点解决不明显

本课的教学重点是超越器械，快速用力；教学难点是超越器械时的“满弓”和全身协调用力。这一节课中，我着重突出了“满弓”这个身体形态，用送髋和“搭腰勾手”这个辅助练习较好的落实了难点，但在快速用力上，虽然有带到，却没有讲明如何用力，也没有组织学生进行这方面的辅助性练习。

3、场地设计不规范

从最初的第一节磨课，就将练习场地固定在篮球场中线这个位置，这个思维定势，使得后面花了一些时间来调动学生的队伍来满足后续的教学游戏，浪费了一定的时间。这也是今后着重要考虑的，教学场地设计，要满足教学需求，使得教学过程变得高效。

每一次比赛，都是一次经历和成长，我会以这次评比为契机，对自己提高要求，扎根于一线体育教学，争取一步一个脚印的成长起来，为学校体育工作奉献一份自己的力量。

实心球教学反思简单篇八

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？于是我想想了想，投掷垒球学习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。