

最新实心球教学设计及教案(优质8篇)

学校对于教案的编写有一定的要求和规定，教师需要严格按照规定进行撰写。接下来，我们一起来看看一份经典的五年级教案，希望能给大家带来一些启发和借鉴。

实心球教学设计及教案篇一

哈尔滨市通达小学 王琦

教学目标：

- 1、让学生了解球的结构，掌握纸球的制作方法。
- 2、在设计、制作纸球的过程中，发展独立思考、创造性思维的能力。
- 3、通过纸球游戏培养学生团队合作精神和创新意识。教学过程：

一、导入

师：按照同学们的想法，今天我们一起玩纸球。（板书课题）

二、做纸球、玩纸球

1、做纸球

师：同学们观察你手中的材料，然后开动脑筋想一想纸球是怎样制作的？

师：（出示课件）按照同学们说的方法和注意事项，尝试做一个纸球。

学生活动：做纸球

师：同学们的话中充满了智慧。老师刚才也做了一个纸球，喜欢吗？发现它们的不同之处了吗？（对比装饰前和装饰后）

生：装饰（板书：装饰）

师：接下来，同学们根据大家提供的好方法，完善、装饰自己的纸球。

学生活动：完善、装饰纸球

2、玩纸球

师：同学们的纸球装饰得真漂亮，想用它做什么？ 生：玩

师：请同学们创编一个简单的纸球游戏。下面请学生阅读规则。（出示课件）

学生活动：玩纸球

师：哪组先来演示你们创编的纸球游戏？ 生：……

师：在游戏过程中，纸球和我们玩过的其他球类有什么区别？
生：……

师：同学们还可以想办法让它更完善。各小组的纸球游戏创意非常精彩。在课间的时候大家再一起去感受纸球带来的乐趣。

实心球教学设计及教案篇二

一、课的设计及指导思想：投掷是通过一定的运动方式，协调地运用全身的力量，通过手将器械抛射出去的运动项目。本课是实心球的第一课时，本课利用投掷实心球动作简单、

易掌握的优势，通过各种形式的练习，培养学生的兴趣，并在运动实践中学会双手胸前传接实心球的基本技术。采用多种游戏比赛的方式展开教学，发展学生的肌肉力量、动作速度、特别是全身心协调用力的能力，促进学生冷静、果断等心理品质的形成，从而能促进学生健康地生长发育。还培养学生培养学生勇往直前、团结协作的集体主义精神。

二、教材分析：

本课以“健康第一”的指导思想，在教学中突出以学生为主体，教师为主导，充分发挥学生自主、自练能力，着力体现体育教学兴趣性、互动性，增强学生的体育意识。本次课以传接实心球的方法为主，熟悉球性为辅展开教学。教学过程中采用多种游戏形式展开教学，学生容易积极主动地投入运动中去，从而能够较好地完成教学任务，同时也进一步培养学生各方面的能力。

三、学情分析：

八年级学生平时活泼好动，想象丰富，但对传统的实心球投掷显得枯燥乏味，无法调动大部分学生的积极性，为培养学生兴趣，提高他们的练习热情，调动学习的积极性，本课把体育教学与游戏有机结合起来，使每个学生在生动活泼、互相协作、共同进步的气氛中愉快地学习。

四、教学目标： 1认知目标：熟悉球性

五、教学程序：

（一）开始部分：1分钟

1、课堂常规：包括整队、检查人数、师生问好等，使学生进入上课状态。2、向学生宣布本课教学内容、教学目标和并强调安全意识。

（二）准备部分：9分钟

- 1、慢跑：体育委员带领同学绕田径场慢跑热身。3分钟
- 2、徒手活动操：让学生身体肌肉、关节充分活动，预防损伤。3分钟
- 3、游戏活动：使学生注意力集中，精神饱满达到认真听课的效果。6分钟

（三）基本部分：（新授课）30分钟

教法：讲解、示范、要求、提问、巡视、指导
学法：看、听、想、练、论、评

1、传接实心球比赛

24分钟

（1）、头上传球（前、后）（2）、胯下传球（前、后）

（3）、纵队原地转体传接球（左、右）
教学重、难点：传接实心球的方法

2、双手抱实心球折返接力赛 6分钟（1）、教师讲解游戏规则与方法。

（2）、学生在教师的指挥下进行接力赛，并宣布比赛结果。（3）、教师喊口令指挥学生做俯卧撑。要求：遵守游戏规则，听从教师指挥。

（四）结束部分 5分钟

1、整理放松活动；教师带领学生做放松操。学生模仿，主动跟随教师做放松操。

2、对本课进行小结；教师鼓励学生，评价本课。

3、收回器材，宣布下课。

六、教学效果预计：预计85%以上的学生能初步掌握本课所学的动作技术，60%的学生能做出高质量的动作，让学生体验到成功的快乐。

预计本课学生的运动强度为：最高心率150次 / 分左右，平均心率120次 / 分左右，练习密度为55%左右。运动负荷中等偏上。

七、教学中可能出现的问题及解决预防方法：

1、学生有畏难情绪、积极性不高、身体素质不同、学习兴趣点不同，练习节奏不好控制。

2、解决办法：教师因材施教、多关注学习弱势群体，多耐心地引导、积极鼓励学习。

八、场地器材的布置回收。一个田径场、30个实心球

实心球教学设计及教案篇三

一、指导思想

本节课遵循《体育与健康课程标准》精神，以学生的身体练习为手段，以“健康第一”为指导思想，课堂上注重学生运动技术的教学，根据个体差异，让他们在自主、合作的氛围中学习，充分调动学生主动参与性与创新精神，引导他们通过在“玩中学，学中乐”，掌握原地双手头上投掷实心球的正确动作要领，体验投掷的乐趣。

二、教材分析

投掷是中学阶段教材的重要内容，占有相当的比例，教学中也占有十分重要的地位。投掷是人们日常生活中的适用技能。投掷实心球教材不仅能够较好的增强学生的腰腹力量，对协调性也有一定的要求，通过对以往教学的观察，在动作技术上突出了：“蹬、撑、甩”三个基本动作要点。针对教材的重难点，在教学中采用两人合作和不同方式的体验练习，让学生在乐学中掌握教材的内容。

三、学情分析

实心球教材有着本身固有枯燥的特质，八年级学生具有一定的自主学习能力，那么，如何触激他们的兴趣点？又能针对重难点合理的取舍教材，让他们能在相互合作中完成动作要领，并能有效的发展力量，协调，合作的能力，从而使学生在运动的快乐中获得各个领域目标的成功。

四、教学目标

3. 情感目标：能通过练习发现问题、思考问题、解决问题，培养进取与竞争意识。

五、教学重难点 重点： 难点：

六、教法与学法

七、教学程序

准备部分：首先以学生最容易掌握的“关节绕环”运动将身体各个关节充分活动，达到初步热身的要求。然后以双人合作练习的“双人压肩”“互背”做专项准备活动，初步体验合作学习的重要性。接着用游戏“打猎”将学生引入到情境教学之中。通过游戏“打猎”的练习，使学生初步了解实心球的球性，进一步熟悉双手投掷实心球中的“握球”“反弓”“预摆”等姿势。让学生对于将要学习的内容有了初步

的感性认识。在做游戏的同时强调学生“运送炮弹”是比较危险的，所以要握紧、传稳，注意安全。

基本部分：通过解放军学本领这一情境将学生带入到主教材学习之中。

1、教师完整动作示范，并念出口诀：双脚前后站、持球头后边、上体向后仰、用力向前抛。让学生对完整动作有了感官上的认识。（对学生进行安全教育）

2、自主尝试练习：教师抛出问题：

1、原地双手前抛实心球动作需要身体的哪些地方用力？、用力的顺序是怎么样的？、怎样才能投的远？让学生带着问题去尝试练习。启迪学生的思维，激发学生的学习兴趣。

3、研讨探究动作：教师引导学生探究交流，激发学生思维，共同总结出正确动作方法，并讨论影响远度都有哪些因素，解决所设置的问题。

4、持球练习：教师讲解持球动作方法，两手拇指和食指呈心形图案强化学生的直观认识，以便更好的掌握持球动作方法并解释心形持球方法的好处。

5、体验练习：学生通过前面的几步学习进一步体验动作技术。讲解重难点，提醒学生注意安全。解决本课的难点——上下肢协调配合。学生互相评价观摩、互相帮助比较练习，通过练习学生能客观的评价出他人和自己的优缺点找出自己的不足之处。教师在场地上巡视，进行个别指导和纠正错误。对于表现较好的学生及时表扬。

6、游戏“炸碉堡”：通过“运送弹药”——“学习本领”然后进入本堂课的潜能发挥阶段“炸碉堡”通过小组对抗比赛，进一步使学生对所学动作进行巩固练习，同时，通过比赛的

激烈气氛充分激发学生潜能，体会投掷课程的乐趣。

意图：通过游戏引出教学内容、激发学生欲望

教师：请“打靶”打的好的同学谈一谈怎样才能投到高分？

学生：瞄的准..力气大,,

教师：怎样才能瞄得准？怎样才能发挥力气？

学生：对准靶心、出手角度掌握好,,,,..；利用全身上力气,,,,.

教师：大家回答得很好，思考问题比较全面。那么今天这节课我们就来进行重点解决投掷时“出手角度”的问题，由于是实心球相对较重，所以今天我们的练习要求是双手，课的最后我们将看看谁通过学习投的更远、球飞行的弧线最优美。

2. 双手投掷纸球 意图：安全教育；感觉体验“双手前掷”的动作概念 教师：（教师假装不小心掷一个纸球到一个学生身上，假装大惊失色，赶紧过去询问怎么样）啊，好危险啊。

学生表情：大笑，大惊小怪

意图：体验不同出手角度（高度）对投掷远度的影响

意图：确定合理的出手角度、自己适宜的出手高度

教师：大家思考、观察很仔细，回答很有见地。通过研究发现出手角度42度左右，投的最远。

教师：在体验练习10次左右，看看你的远度有没有提高。学生：好的

教师：哦，不错，球飞行的弧线很优美、很漂亮,,..有进步,,..个别学生展示

教师：为什么他投的远？ 学生：力气大、出手角度好

意图：激发练习积极性、培养进取意识

意图：激发学习兴趣、体验成就感，培养集体主义精神与竞争意识

教师：（总结）今天的练习大家不仅努力认真，还用实际行动进行了探索与经验积累，这是我们体育学习必不可少的意识，希望下节课在“全身协调用力”的探索中大家继续发挥这种精神，真正学到有用的知识。

八、学习评价

1、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。

2、评价游戏时，采用激励性的评价方式，充分肯定学生参与过程的参与、互助、自主性与合作性。

八、负荷预计

九、场地器材

十、课后小结

实心球教学设计及教案篇四

本课以“健康第一”为指导思想，以“动中思、动中健、动中乐”为主题，以学生能力发展为根本。教学中采用多种游戏练习形式，结合实际教学情境和激励手段，激发学生的学习兴趣，提高学生自主探究能力，让学生在玩中学，启发学生思考问题、掌握方法和技能，培养良好的锻炼习惯。通过教学使学生在学的过程中互相合作、共同探究、体验成功

的乐趣。让学生在参与中培养学习能力，在游戏中掌握锻炼方法，合作中体验成功乐趣。学习过程体现学生的自主、探究与合作，让学生的思维与活动相结合，真正创设民主、平等的师生关系和融洽的学习氛围。

本次课教授的对象是七年级学生。该班级学生对新教授动作感到很好奇，愿意认真地跟教师学习，这也是该班学习的一个亮点，同学善于一起去思考、去探索。由于该班学生的力量普遍较弱，尤其是手臂力量，学习双手向前抛实心球在这一时期是很必要的。在本次课中还安排了保龄球的游戏。目的是培养学生团结协作的精神。同时让学生搬运一定重量的，既锻炼了学生的手臂力量，又发展了学生的腿部力量。

实心球教学设计及教案篇五

一、教学内容

单手抛打纸球

二、教学目标

认知目标：学生能够自己制作简单的器材并进行身体锻炼，有效开发课程资源。

技能目标：学生通过不断地尝试能做出单手抛打纸球的完整动作。

情感目标：培养学生自身体验、创造探究的能力以及团结协作的精神。

三、教学重难点

根据新课标的要求，教材内容的特点，并结合学生的实际情

况，确定了本节课的教学重点是：能做出单手抛打纸球的挥臂动作。教学难点是：抛球高度适中和打球准确有力。

四、教学方法

为了营造一个良好的、生动活泼的学习氛围，最大限度地发挥学生的主体作用和教师的主导作用，本节课结合展板法、讲解示范法、分组练习法、游戏竞赛法、情境教学法、适时评价法等多种教学方法交叉使用。并以此培养学生大胆体验、勇于创新、敢于进取的精神，从而达到让学生通过不断的体验来掌握技能和锻炼身体的目的。

五、教学过程

1、开始准备部分(8')

本课开始，采用游戏勇敢的小击剑手，即将报纸卷成直筒，进行双人的击剑游戏。让学生身心达到热身，预防运动损伤的发生，同时能够让学生提前进入运动的状态。在热身操部分，手持纸棒开始做热身棒操，很好地达到了热身效果，也为整节课埋下了伏笔。器材做好的同时也为整节课创造了一个优良的学习氛围。

2. 基本部分(27')

这一部分是课的主体部分，是解决教学重难点的关键，是教与学的重点，要充分发挥学生的主体地位，给学生充分的学习时间与空间，让学生在学中乐、乐中学，从而达到锻炼身体的目的。本课将主要采用以下几种方式进行教学。

(1) 组织学生进行各种熟悉球性的练习，促进学生掌控纸球的能力。

(2) 先提示学生尝试性练习“单手抛打纸球”的方法。组织

学生散点模仿练习并提示出相关安全事项。

(3) 教师出示展板，讲解、示范，学生通过观察、模仿后自主探究尝试练习图上的动作。

(4) 教师引导学生尝试分别做左手抛右手打球，右手抛左手打球的动作方法，体会抛得高度适中，打得准确有力的感觉。教师巡回指导、评价。

(5) 教师组织学生展示与交流，组织学练他人的好方法，有意识地组织学生体会快速挥臂打球的感觉，并通过“看看哪位小朋友甩报纸最响”的练习来提高学生的挥臂速度，过“小小厨师赛”的练习来解决学生抛球不稳的问题。

(6) 教师将学生进行分组，选出小师傅来带领徒弟练习，这样既是对学习、练习效果的检验与反馈，又能促进学生小组合作学习、互学互助，共同进步。

(7) 教师请优秀组做示范并加以点评和鼓励，可以提高学生的积极性，利用语言激励学生，让学生充满自信。

最后将学生分成四组，利用纸球击打灰太狼的接力游戏的比赛形式，把整节课推向了高潮，同时也促进学生更好地发挥团结合作精神。

3. 结束部分(5')

(1) 为了恢复学习的心理和生理负荷，通过轻缓的音乐结合瑜伽动作进行放松，让学生在轻松愉快的气氛中完成本课的学习。

(2) 小结：总结本课的优点、缺点，以表扬为主。

(3) 教师宣布下课，师生再见，回收器材

六、器材运用及预计效果

本节课使用的器材为：报纸40张，贴纸4张，展板1块，标志物若干。练习密度预计约40%左右，心率约135次/分。

实心球教学设计及教案篇六

中心备课人 二次备课人

教学目标掌握双手从体前向前抛实心球的动作方法；能够运用完整动作，比较准确的练习；

提高动作的协调性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质；

培养学生的不怕困难、勇敢顽强的品质。

教学重点用力顺序

教学难点上下肢用力协

教学准备

教学过程

设计意图教学流程解析与拓展

一、课堂常规

1. 整队，报告人数，师生问好，宣布内容。
2. 准备活动：操场慢跑两圈、齐步走——立定

专项准备：“指腕肘关节”挥摆练习

二、双手从体前向前抛实心球

1. 教师讲解动作方法

强调：蹬地有力，伸展迅速充分

动作方法：两脚左右开立，上体稍前倾，两腿弯曲，两手直臂持球于体前；然后两腿用力蹬地、顶髋、上体抬起向前、向上，两臂用力向前上方挥臂，将球向前抛出。

2. 学生徒手模仿练习，徒手模仿体会。

3. 学生持球练习，教师巡视指导

4. 纠正易犯错误：

抛球时蹬神不够、身体协调用力顺序差

三、游戏：超级运送

游戏方法：全班分成两组，以横队站立(见队形)。听老师哨声，各队排头迅速跑出，至球圈持球返回队尾，并依次传递至新排头，新排头再返回队尾继续传递，先完成者获胜。

规则：1、谁掉谁捡2、依次传递

1. 简介示范，明确方法和规则

2. 强调安全

3. 教师指导游戏

要求：遵守规则团结合作

四、总结评价整节课. 宣布下课。

实心球教学设计及教案篇七

认真贯彻课改的精神，树立“健康第一”的指导思想，以提高学生身体素质，培养学生对投掷活动的兴趣以及发展学生的投掷能力为目标，尊重学生的个体差异，使每一个学生都能体验到学习的成功和乐趣，教学中采用多种游戏练习形式，结合实际教学情境和激励手段，激发学生的学习兴趣，提高学生自主探究能力，培养学生团结协作的精神和集体荣誉感，形成终身体育意识。充分发挥学生的积极性、主动性、参与性。

二、教学背景分析

1、教材分析

前抛实心球是投掷教学内容之一，它是学习较复杂投掷动作的基础，也是一种发展力量、协调性的基本方法。三年级教材曾经简单的介绍该内容，四年级的教材在此基础上进一步强化动作的要求，在学生练习的时候要求出手的角度，在本次课的内容中主要突出这点，在本次课的内容安排上，本着从易到难，循序渐进的方法，即面向全体，又注重个性发展，同时要注意运动安全，并采用“小组合作”组织形式来确保教学目标的实现。通过学习，使学生掌握正确的动作姿势和方法，发展学生力量、关节、肌肉和内脏器官的技能，培养学生遵守纪律、听从指挥、团结合作的精神和勇敢、克服困难的优良品质。

2、学情分析

上课班级为四年级，学生的思想活跃，好动。对体育运动有良好的参与意识，同学之间团结合作，集体荣誉感较强，善于一起去思考，去探索。但注意力不太稳定，对于说得多、教学内容较复杂的动作不易接受，也不感兴趣；但对于直观性强、易于模仿的体育课兴趣较。因此，教师在教学中少讲

解，多提示，多用激励手段，激发学生的学习动机。

3、目标设计

(1)、认知目标：使学生掌握正确的“上手前抛实心球”技术，解决出手的角度问题。

(2)、技能目标：通过不同的练习方式，使80%以上的同学能解决前抛实心球的出手角度问题，40%以上的同学能协调腰腹进行投掷。并通过本次学习发学生的上肢力量和身体协调性。

(3)、情感目标：培养学生的合作意识，自主学习的能力和克服困难的意志品质，提高社会适应能力。

三、教学重、难点：

重点：蹬地、送髋、腰腹迅速用力。

难点：前抛实心球出手的角度。

四、教学过程：

开始部分：

体育委员整队集合，报告人数师生问好。教师宣布本课教学内容，学习上手前抛实心球、接力折返跑，提出课的要求。强调安全。

准备部分：

教师下达做热身跑口令，由体育委员带领学生二列纵队慢跑一圈，做热身跑时教师在旁边跟随。慢跑时注意安全不要说话，跑速不要过快，强调注意调整呼吸节奏。学生在教师的带领下做徒手操，专项练习，教学出发点以学生发展为本、

以学生为主体教师为辅教学理念，突出学生个性发展体现学生自主能力。在教师的带领下充分活动开身体的各部分和个关节，避免受伤，为基本部分做好准备。

基本部分：

1、三个简短的游戏进行导入，目的在于提高学生的兴趣，为后面的内容作一些简单的铺垫。

2、教师教授前抛实心球。教学步骤，教师示范两次不同姿势前抛实心球动作。提问学生这两次投掷的动作有什么不同，教师引导学生得出以下结论：

1、抛球过低，很快落地。

2、只用上肢力量，而不能全身协调用力。教师讲解完整的示范动作，带领学生集体徒手模仿练习，集体徒手模仿练习后，把学生分成两组，两组学生之间相互纠正徒手模仿练习，教师及时到队伍中帮助学生纠正错误动作。分组徒手模仿练习时教师要给学生营造自主学习空间，同时培养学生的合作意识能力。教师引导学生进入练习环节，组织学生变换成练习队形开始持球练习。练习后教师进行点评，同时直接导入前抛实心球技术难点，教师强调发力和出手角度。

3、采用游戏教学形式，调动起学生学习积极性，提高课堂教学质量，首先教师在练习场地画出远度区域线，分别用1分、2分、3分划出区域，增加练习难度、激发练习兴趣，提高学生投掷远度。

4、游戏：折返跑练习：教师组织学生成游戏队形集合，首先教师先示范后讲解、教师调动队形组织学生开展练习。折返跑重难点在于手脚的协调配合，折返迅速有力、折返时转身要快，调整身体重心以及摆臂。通过游戏《折返跑》可以锻炼学生的奔跑能力，提高学生身体的灵活性和协调性，充分

体现同学之间团结合作，增强学生集体荣誉感。

结束部分：整队集合，放松调整，结合音乐采用语言暗示，使学生心理、生理、身躯充分得到放松。

实心球教学设计及教案篇八

重点难点：

投掷时的出手角度以及背弓的幅度；途中跑的技术对接力跑速度的影响。

学习步骤：

有趣的小游戏

教师活动：

1. 教师提出小游戏《石头、剪子、布》练习的方法
2. 讲解游戏的方法
3. 组织游戏

学生活动：1. 知道游戏的方法，掌握游戏的方法

2. 和同伴进行游戏

组织：

合作接力跑

教师活动：

1. 提出跑的练习要求

2. 组织学生布置场地
3. 以小组为单位进行柔韧和专项的练习
4. 组织接力的练习
5. 组织比赛

学生活动：

1. 按照教师的要求进行场地的布置
2. 和同伴认真的作好准备活动
3. 积极的进行练习
4. 努力的比赛，为自己的小组而努力

组织：

掌握技能

教师活动：

1. 教师提出实心球的练习要求
2. 提示上次课存在的问题。
3. 组织进行练习
4. 组织过关的练习

学生活动：

1. 对比上次课自己的动作

2. 进行练习

3. 积极的证明自己的实力

组织：

场地器材：

课后小结：

1. 通过平时同学们最简单最长见的游戏进入本课的开始部分.
充分调动大家的兴趣.