

# 最新中班肩上投掷的教案 双手正面投掷实心球教学反思(优秀5篇)

作为一位无私奉献的人民教师，总归要编写教案，借助教案可以有效提升自己的教学能力。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

## 中班肩上投掷的教案篇一

双手掷实心球是体育教学的重要内容，它对于发展学生的力量素质有着良好的作用，在教学过程中学生往往不能正确的掌握用力方式，达不到教学的要求，对于实心球教学来说教学重点是由下往上的用力顺序，教学难点出手的角度和速度，我们教师一定要把握这两点。在教学中我们要让学生正确理解和体会实心球学习的每步用力顺序。由分解练习到动作的整合练习的过程，使学生能正确理解发力过程并能协调用力，以此来提高教学实效。

重点讲解拿球的姿势、用力的顺序、最后出手，其中用力顺序重点讲解，强调力由腿、腰、手到球的出手，最后出手要保持抬头、挺胸姿势，腰一定要成背弓，达到全身力集中到一点的作用。在教学过程中，学生的练习一定要听教师指挥，教师统一用哨声指挥，学生统一掷球、捡球。教师可适当采取个别示范的方法，提出其中的优点、缺点，让学生更进一步体会动作的要点。学生在尝试练习时候，球出手时一定要抬头挺胸。另外根据教学的需要教师可设置球出手高度的标志线。如男生可设高度在1.8—2.5，投掷线也可设分2米、3米、4米等距离远的标志线进行分层教学。

通过每一步的练习让学生充分体会技术动作的过程，并不断练习加以巩固，当动作到位，动作频率快速，球出手快的时候实心球的成绩也会有相应的得到提高。总之，我在这堂课的教

学中采用了一些新的手段和方法，激发了学生上体育课的兴趣，最大限度地调动了学生锻炼的积极性，为更好地完成本堂体育课的教学任务，起到了较好的推动作用。但是，在这堂课中也有不足之处，如在传接实心球比赛教学中，由于自己的组织失误，导致后面比赛成了一排队伍，学生有说话胡，显得有点零乱；在学练掷实心球过程中，学生则显得有点急躁，还没等老师把要求说完，就捡投实心球。以后在教学实践中要对各环节细致、深化，不断提高课堂教学效果。

## 中班肩上投掷的教案篇二

### 一、题（学科和年级）：

本题内容为原地侧向投掷，选自《体育与健康程标准》水平二学习领域，授年级为四年级。

### 二、教材简解：

游戏是小学体育的基本内容，《体育与健康程标准》对水平二的游戏教学有明确的要求，在游戏中促使学生各种身体基本活动能力、身体素质以及技能的协调发展，培养机智顽强的精神。

投掷是人体的基本活动能力之一，是小学体育教学的重要内容，原地侧向投掷教材方法多样、器材丰富、富有童趣深受少年儿童的喜爱。本教材选取纸球，安全便捷，根据小学生的身心特点，通过分组学练，游戏比赛等形式，使学生学会最基本的、较简单的原地侧向投掷方法，发展学生的上肢力量和协调性。

### 三、目标预设：

能够说出原地侧向投掷纸球的动作方法。

28%的学生能够做到蹬地转体、快速挥臂，增强学生的上肢力量，提高学生的协调性。

3乐于与同伴合作完成各项练习，体验投掷的乐趣，培养学生积极进取的精神。

#### 四、重点难点

教学重点：蹬地转体，快速挥臂

教学难点：投掷时出手角度

#### 五、设计理念

坚持“健康第一”的指导思想，促进学生全面健康发展。激发学生学习兴趣，培养正确的思维方法和锻炼习惯。以学生发展为中心，重视学生主体地位的落实。从多角度给学生刺激和引导，关注学生的自身体验，确保知识和技能的实用性。本教学设计通过尝试体验、合作学练、游戏竞赛等教学方式活跃课堂气氛，使学生在相互合作中感受体育学习的乐趣和成功的喜悦。

#### 六、设计思路：

准备部分：队列队形练习—&sh—原地三面转法，引导学生以饱满的精神状态投入到本学的学练中□s型绕标记盘慢跑和运动模仿操，帮助学生热身，激发学生学练兴趣。

2基本部分：通过组织学生分组玩飞机的方法，导出原地侧向投掷纸球。教师讲解示范原地侧向投掷纸球的动作要领，传授正确的动作概念，引导学生在教师带领下进行分组练习，提示学生在练习中相互学习、相互鼓励、相互纠错。通过“比谁掷的远”小游戏竞赛活跃课堂气氛，巩固动作要领，让学生体验投掷的乐趣。

情景游戏《春种秋收》，充分利用器材——纸球，通过小组成员努力，各小组之间进行比赛，让学生共享同伴之间合作竞争的快乐。

3结束部分：在音乐中跟随教师进行放松操，放松身心，随后师生相互交流学练感受，教师布置回家作业，将体育锻炼延伸到外，培养学生终身体育的意识。

## 中班肩上投掷的教案篇三

本课通过有效的教学方法、手段和组织形式激发学生主动参与，调动学生练习兴趣。我对本课的各个环节进行了精心设计，开始环节的队列练习进行转法和左转弯走两个内容，使学生迅速进入上课状态，养成良好的组织纪律性形成良好的课堂行为习惯，并达到运动前的热身效果。准备活动简单易行，达到锻炼前充分活动开身体各部位，特别是对上肢以及腰部的活动侧重，以便更好的和主教材的内容结合。练习安排了几种不同方法的抛、接、掷的练习，让学生着重体会脚蹬地以及全身协调用力的动作感觉，教师也以参与者的身份进入课堂，与学生融为一体，共同参与到活动中。教学中师生间平等对话与交流呈现了一种民主氛围，学生练习积极，参与兴趣高，为下面练习侧向沙包掷远动作作好铺垫。

新课程重视学生学习方式的转变，实际上是体现了“以学生为中心”的教育思想和理念，有助于培养学生的创新意识和能力，有助于促进学生的个性发展，有助于提高学生体育学习和锻炼的能力。在本课教学中，我设计了学生“徒手练习—尝试练习—带着问题练习—提高练习—比赛练习”等教学环节，练习中同学们要互相观察、互相学习、互相帮助，在练习过程中共同提高。看到学生在练习中会有很多错误的动作出现，教师及时提出要开动脑筋、多观察思考、勤练习等练习要求，从而把学生引入探究学习环境中来，学生在教师的提示下，学习主动积极，练习氛围浓厚，由于四年级学生对侧向投掷沙包动作要领的讲解还不能深入的理解，所以

课上我力求少讲多练，让学生从直观上观察动作，鼓励学生多练习多实践，来达到掌握动作的目的，最后进行小组比赛，学生练习情绪高涨，课堂气氛达到高潮，从而有效达成了本课的教学目标，教师的主导作用得到了学生的积极响应与参与，学生的主体作用得到充分的发展和体现。

通过这节课，也发现了一些不足，总结如下：

- 1、辅助练习内容过多，从而使主体内容的练习时间、次数较少。
- 2、对动作的难点全身协调用力强调的不够，教学过程中对动作的难点解决的方法体现的不足。
- 3、课上应再多一些及时性评价与反馈评价。
- 4、更多的运用激励性的语言，充分调动学生的积极性，参与性。
- 5、学生的情绪不够活跃，今后的教学中还要给学生创设轻松活跃的课堂学习氛围。

## 中班肩上投掷的教案篇四

教学内容：双手正面投掷实心球

### 一、教学目标

- 1、使学生掌握双手正面投掷实心球的技术动作。
- 2、理解投掷实心球的锻炼价值，自主选择合适自己的练习方法，提高自身投掷能力
- 3、提高探究学习能力，培养学生团队合作意识。

## 二、指导思想：

本课依据新课程的要求，以促进学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。在授课过程中，遵循以“学生为主体”，“教师为主导”的教学原则，充分调动学生的积极性，让学生养成日常锻炼时注意安全的意思和习惯，培养学生终身体育的意识。

## 3、教学过程：

1、课堂常规：师生问好、提问体育运动中球类运动有哪些？学生回答，引出实心球的教学内容。提出教学目标，教学重难点。

## 2、教学内容：

(1) 介绍在室外操场在体育活动前需做的准备活动。

(2) 通过图片时学生掌握持球动作：两手指自然张开，持球的左右两侧和后下方，两拇指成八字形扣在球体的后下方，食指、中指和无名指用力夹持球的`两侧，掌心稍空出，以保持良好的控球感觉，拇指和小指主要控制球的稳固作用，食指、中指和无名指主要起托球和用力时拨球的作用。并进行无球练习。

(3) 通过图片展示，使学生更直观的感受双手正面投掷实心球的动作方法：面对投掷方向，两脚前后开立，力量大的一条腿在后，身体重心落在后腿上，两膝微屈，身体后仰成弯弓，双手举球至头的后上方，两臂自然伸直，然后利用双脚蹬地，收腹，挥臂的力量将球用力由头后向前上方（斜上方 $45^{\circ}$ ）掷出。

(4) 通过图片展示使学生了解出手角度不同，投掷球的效果不同。知道出手角度约 $45$ 度最佳。

(5) 提出练习方法并指出双手正面投掷实心球技术动作的易错点。

易错点：用力顺序不协调、“反弓”不到位、出手角度高或低。

(6) 通过游戏使学生体会动作要领。

游戏内容：分四组纵队站好，由排头拿着实心球，身体后仰，从头顶上把球传给下一位同学，依次传到底，最快传到的组为胜。

#### 4、结束部分

1、课堂小结：针对本节课进行课堂总结。

2、布置作业：课下练习双手正面投掷实心球、体会“反弓”动作。

3、宣布下课

## 中班肩上投掷的教案篇五

本课教学内容是原地侧向投掷沙包，是小学水平二(三年级)体育课学习的重要内容。本课的教学设计主要以学生扮演解放军战士苦练本领、保家卫国的情景为主线实现教学目标并进行强烈的爱国责任感等各种品质教育。下面就谈谈本人上完课后的反思：

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“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了一个“快速武装”的小游戏，使学生一下就进入了小战士角色，学生的积极性马上被调动起来。在下面的教学中，我始终在

贯彻执行这种教学思想，无论是学习投掷技能，还是知识延伸，我都设计了各种各样的游戏，如：“炸碉堡”“掷准游戏”等让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，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积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。因此无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获，即玩中学。本课的教学重点和难点是让学生掌握原地侧向投掷的技术方法，即掌握投掷的出手角度、出手速度和蹬地专题。为此我专门设计了两个小游戏：一个是用手榴弹掷投掷线一，一个是两人一组蹬地转体练习。通过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方，蹬地转体”这两个重要技术的原理，并能在实践练习中运用，达到了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也轻意的学会了这个技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，而且在这种教学实践中，学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的，而是通过自己的亲身体会获得，较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计了一个“欢庆动作”的教学环节，组织学生站在各自的'位置上将手中的手榴弹往高空抛，高呼“胜利咯”，结束时的庆祝胜利再次将学生的气氛带到高潮。

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等方面还有待进一步完善。