

# 前掷实心球教学反思(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 前掷实心球教学反思篇一

今天本节课的主要内容是双手从体前向前抛实心球。通过学习投掷实心球，提高学生的投掷能力。在课堂学习中，使学生能掌握动作方法和用力顺序，采用了徒手模仿、完整的技术动作示范、加以反复练习。在最后的游戏中充分运用器材，与上肢相配合设计成接力跑的形式。通过游戏让学生在这个氛围中学会交流、合作、分享实践的成果，培养了学生乐于发挥团队合作精神和勇敢顽强的优良品质。

主要优点：1、带着问题探究抛实心球的方法，很好地解决了本节重难点，运用形式多样的教学方法，学生练习密度适中。2、通过游戏使本节课进入了高潮，充分调动了学生的积极性，活跃了课堂气氛，让学生在学中乐，乐中学。

不足之处：1、投掷动作不协调，还有学生的力量较小，所以学生投掷的距离较近。在今后的教学中，将加强学生的力量训练。2、由于实心球不够使学生练习次数减少。3、在游戏中学生为了快而搞跌器械而跌倒，以后要加强注安全教育，提高奔跑能力。

体育《双手前抛实心球》

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](#)

## 前掷实心球教学反思篇二

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。

本课教授的群体是水平三，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，经过李老师的指导总结，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。我很感谢李老师的分析，我将继续努力，多向李老师及身边的老师学习，争取在最短的时间之内成长起来。

### **前掷实心球教学反思篇三**

我就针对徐老师上的《双手原地从头后向前抛实心球》发表自己的一些粗浅的看法。

这节课选取了双手原地从头后向前抛实心球第三课时这一教材，说起实心球，教师会感到这种课程易上也难上同时对于

这种纯技巧的课同学们可能都会感到枯燥乏味，又特别累，有的同学不愿练习，其实只要掌握正确技术动作，身体和心理都要放松，身体满弓，重心后移，蹬地收腹、快速挥臂、掌控出手角度和高度学生就能投掷出理想的成绩。

徐老师的课体现了素质教育的教学思想，营造了和谐、互动的良好的学习情境和氛围。首先，我从教师的主导地位和学生的主体地位两方面略作探讨。

## 一、教师主导地位发挥得当

在课堂教学中，教师始终处于主导地位，即在学生练习的必要之处作出适当的点拨，引导学生发现问题，解决疑点。使原本枯燥泛味的投掷课变成有趣味的运动项目。整个教学过程集中和分散相结合、示范与表扬相结合、总结与反馈相结合。教师以启发引导为主，充分发挥了教师的主导作用。

课堂上，教师良好的语言素质很重要，徐老师整节课的思路很清楚，在讲解时比较清楚、到位，学生能够很快明白该怎么做，并且能够有组织的进行练习。

## 二、学生的主体地位充分体现

体育教学中应遵循和贯彻“以学生为主体，以教师为主导，以思维为主线”的原则，增加了练习的趣味性，极大限度的发展了学生的投掷的能力。徐老师从坐地、半蹲前抛实心球相比较，请学生自己来说一说那种方式投的更远、为什么会远、让学生了解其概念，为本课的学习打下了基础。

接下来的环节中，徐老师通过出示挂图让学生能够更直观的了解整个投掷的身体及出手角度的过程并适时的引导学生讲解练习中的感受，充分发挥了学生的主体性。

但是在整个课堂的教学过程中根据我个人的看法还是有些值

得商榷的地方：

1、徐老师在课的开头，运用背一背、传球比快等游戏进行热身，在游戏热身中教师队形的调动组织这个点上没有在课前进行预设，导致花费较多的时间，我们课堂组织教学要具有有效性，不管是教师的语言和口令都要简洁明了，只有做到这一点，我们才能使整个课堂教学流畅有效。

2、教学目标是我們教学内容的重点，因此目标的制定是关系整个课堂好坏的关键因素，教师是否根据目标进行教学、是否教学达到了这个目标。徐老师在本节课中制定的是运用退部蹬地结合收腹甩臂的动作，不断提高力量、速度、协调等素质。这个目标中收腹教师采用了坐地前抛实心球和半蹲前抛实心球来进行教学，目的就是为了让學生能够了解如何收腹。但是在學生练习后教师没有针对性的对这个内容进行点评，也没有跟下面进行的站立式前抛进行比较，使得學生丈二摸不到头脑，虽然在练习却不知道为什么练习，练习目的是什么？能够达到何种效果。

3、课前的预设和课中的临时发挥要形成正比，就像徐老师在课中出示了挂图，这个说明徐老师在课前预设到了这点。让學生能够在脑海中形成动作表象，以达到更好的教学效果。但是我觉得在出示挂图中不应该只出示一种动作的挂图，应出示教学内容中不同动作的图片，使學生能够记忆更加的深刻同时在出示挂图是要让學生进行思考，教师问學生答，这样更能够体现出學生的主体地位。

## 前掷实心球教学反思篇四

本节课的主要内容是双手头上掷实心球的基本手型和用力顺序，依据學生的生理特点和心理特点，如果教师一味的讲解基本动作，强调练习要求，容易使學生产生厌倦情绪。教学时，我采用學生体验、學生展示、步步深入的方法引导學生练习，收到了较好的效果。

课的开始我配合音乐让学生绕过垫子和实心球做蛇形跑，为学生营造了良好学习氛围和尝试欲望，从而激发了学生学习动机。在练习投掷的过程中，我先让学生按照掷沙包的方法尝试双手掷实心球，再请有代表性的学生示范，让全体学生评价，最后才由老师讲解示范动作。这样做不但很好的锻炼了学生的创造性和敢于展示自我的精神，而且使学生更加牢固的掌握了投掷的动作技术要领。接下来运用了学生坐在垫子上、跪在垫子向前掷球；原地向前投准练习和投远了些。课堂中学生还没能完全的掌握好投掷的动作，但基本上掌握了持球的手型和用力顺序，达到不了预期的效果。素质练习采用了跳过垫子和仰卧起坐既提高了学生的身体素质又提高了器材的利用率，使课堂的练习密度达到了提高。

通过本课教学，学生基本掌握持球的方法，能合理运用正确的发力顺序，运动能力和身体素质都得到了提高。在学习过程中，学生自主，合作学习的能力都得到了锻炼，培养了学生的团队精神，创新精神及自信心。虽然整个教学过程完整流畅。在教学过程中还有一些不足之处，如有一些学生练习自觉性较低、不遵守课堂纪律，针对上述现象在今后的教学中多加强学生的养成教育，使学生养成良好的习惯，为自己的终身体育打下基础。

本节课，我自己也感受很深，在以后的教学实践中，还需不断的努力，应根据学生各自不同的身体条件、运动能力和兴趣爱好，做到因材施教，注重个体差异，使每一个学生都体验到体育学习和活动的成功感，使所有学生都学有所得，学有所长。

## 前掷实心球教学反思篇五

坚持健康第一、以学生发展为本，激发学生的学习兴趣，提高学生自主学习能力，培养良好的锻炼习惯为主要目标。使学生在学的过程中互相合作、共同探究、体验成功的乐趣。

## 二、学习目标

- 1、认知目标：学会双手向前抛实心球的动作方法。
- 2、技能目标：使85%左右的学生初步掌握双手向前抛实心球的动作。提高动作的协调性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质。
- 3、情感目标：通过本课的学习，培养学生的不怕困难、勇敢顽强的品质，使学生体验成功乐趣，激发学生学习兴趣，体现团队协作精神。

## 三、学习内容

- 1、双手向前抛实心球
- 2、游戏：换物接力

## 四、学情调查

我校六年级教学班有2个，每班学生都在28人，学生对体育运动有良好的参与意识，运动技能一般，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。六年级学生理解力强，对动作的认识有自己的分析、理解力，掌握较快。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。

## 五、教材分析

前抛实心球是《新课标》要求学会的基本动作之一，它是学习较复杂投掷动作的基础，也是一种自我力量练习的基本方法。在课的练习安排上，必须从易到难，循序渐进，即面向全体，又注重个性发展，注意运动安全，并采用“小组互助”学习的组织形式来保证课的目标的实现。

## 六、教学重难点

教学重点：用力顺序。

教学难点：上下肢用力协调。

## 七、教学过程

### 1、课的开始与准备部分

本部分的主要教学目标，是为了激发学生的学习动机，为基本部分提供必要的心理与生理准备，因此，我设计了课堂常规、慢跑热身、游戏和徒手操。

### 2、课的基本部分

(1)、双手向前前抛实心球是基础教学，作为教材体系中“投掷”的重要内容之一，其重点是动作连贯协调有力，蹬地、收腹、挥臂、压腕、拨球。通过示范、讲解、掌握方法，提高力量、协调素质。

(2)、组织教法：先通过双手向前抛实心球的模仿练习来作为铺垫，再来持球，双手前抛实心球的学习内容，让学生有一个学习的过渡，使学习和掌握新的知识更轻松，有兴趣。把学生分成两组，学生以两臂侧平举分开，练习时由体育小组长指挥，统一口令进行投掷练习，强调注意安全，教师巡回指导，教师能及时发现学生错误动作并加以纠正，也可以进行课堂评价。

### 3、课的结束部分

(1)、通过打保龄球放松学生肌肉和心理的目的。

(2)、教师总结本节课，表扬表现好的个人和小组。

(3)、教师布置体育作业。

(4)、师生再见。

## 八、教学效果预计

- 1、预计85%以上的学生能初步掌握本课所学的动作技术。
- 2、预计本课学生的运动强度为中等，练习密度为35%左右。