

# 实心球说课稿教学程序(模板5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

## 实心球说课稿教学程序篇一

尊敬的各位领导、老师：

你们好！

今天我执教的是《投掷轻物》这一课题。体育与健康课程标准强调了“坚持‘健康第一’的指导思想”、“激发学生的运动兴趣”、“以学生发展为中心”、“关注个体差异”四种理念。基于这些理念，本节课，我们进行了水平二投掷轻物的教学设计，以情景、游戏等教学方法，提高学生参与体育活动的积极性，培养学生对体育活动的兴趣，让学生在童话故事中扮演角色、体验角色，自主地学习投掷动作，提高投掷能力，充分体现了学生的主体地位；使身心得到陶冶、个性得到发展。

投掷轻物是小学四年级投掷教材的基本内容，是发展学生投掷能力的方法和手段，为本单元后续要学习的投掷沙包奠定身体素质与技术动作的基础。四年级的学生正处在身体生长发育的关键时期，对体育活动有着广泛的兴趣；生性活泼好动，模仿能力强，个性突出，敢于表现自我；模仿能力强，在体育课中易兴奋，又易抑制，精神不易集中；对于说教过多，技术要求高的教学不易接受，也不感兴趣；相反，对于直观的、易于模仿的感性思维的体育课比较喜欢，学习兴趣较高。基于以上对教材、学情的分析，在本节课的设计中，我确定了以下教学目标：

1、认知目标：在小组合作、探究的学习过程中，100%的学生能够说出原地侧向投掷轻物的动作要领；70%的学生在合作学习的过程中能指出同伴的优缺点。

2、技能目标：经过自主学习90%的学生，能掌握肩上屈肘，快速挥臂正确投掷动作；其余学生能做到肩上投掷轻物；发展学生的爆发力和身体的协调用力的能力；100%的学生能坚持1分钟的奔跑游戏，提高学生奔跑能力和灵敏素质。

3、情感目标：通过学习，学生小组探究学习的能力得到提高；在课堂中能做到互帮互助，并在互帮互助中解决困难问题，体验互帮互助的愉悦，树立敢于在同伴面前自我展示的意识。

在“导入环节”，我以“灰太狼非常狡猾，经常到我们羊村捣乱，我们要想办法赶走他保卫羊村。好不好？”的情境，引领学生在轻松的氛围中，走进课堂，为有效学习奠定基础。

在“准备活动”中，我设计了形象逼真的语言及动作，即：“我是灰—太—狼，肚子—饿得慌，捉只小羊羔，填饱饿肚子”，来渲染情景，其意图就是为了追逐着学生不断的跑动，达到热身的效果。

“学习新知”环节，我设计了“小羊们，我们遇到了灰太狼该怎么办？”这一问题，引发学生进入“投掷”学习、练习中，在此活动中，老师提供看板，小组运用自主探究、小组合作的方式进行学习投掷动作，教师则在适当的时间给予正确动作的展示，从而促学生形成正确的动作定型。为有效解决教学重难点，我设计了驱打灰太狼，拯救小伙伴的情景，激发学生投掷的兴趣，加大投掷练习密度，巩固投掷动作。并利用看板（灰太狼头像）距离的调整，达到强化投掷时的爆发用力。情景延伸设计，狼的叫声渲染气氛，更加提高学生的参与性，增加练习兴趣。同时利用反复往返捡石块的过程，发展学生的快速奔跑能力。

另外，体育课的学习评价不仅要关心学生的学业成绩，更要关切学生的心理发展、合作意识、集体观念、规则意识等，本节课，我还设计了多种评价方法进行评价：

1、在小组探究学习过程中掌握投掷的动作要领，教师采用提问学生举手回答，然后抽查的方式来检测目标的达成度。对于70%的学生在保帮过程中能指出同伴的优缺点，教师采用小组长记录，教师总结的评价方法。

2、经过自主学习90%的学生，能掌握肩上屈肘、快速挥臂的正确投掷动作；教师采用观察学生动作掌握的程度，运用有针对性的、合理的语言对学生的动作状态进行评价；50%的女生可以达到三级水平，50%的男生可以达到四级水平，设计了不同远度的一至四级达标赛，所达到的级别根据学生所站的位置一目了然。100%的学生能坚持1分钟的奔跑游戏，教师观察学生的情况，有一个学生不是跑动着去埋设地雷，就说明学习目标没有达到，教师就要扣除该小组的1个地雷并及时评价。

3、教师在学生小组合作的过程中，充分发挥小组长的作用，让小组长总结他们组的合作互助情况，结合老师的观察，那些学生能做到合作互助教师及时评价表扬。

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](#)

## 实心球说课稿教学程序篇二

今天听了赵老师所上的“双手后抛实心球”一课，给我留下了深刻的印象。我感觉他的课堂教学充满活力，在教学中，教师情绪饱满，学生的参与性积极，同时，通过师生互动，让静止、枯燥的课堂教学变得合谐流畅。具体有以下几方面的特点：

### 一、教学目标明确。

- 1、知识目标：学生能在自我实践，团体合作探究的过程中了解双手后抛实心球的动作要领。
- 2、能力目标：发展学生身体的灵活性和协调性，提高投掷能力，培养学生自主探究和学会合作的能力。
- 3、情感目标：创设了催人奋进的故事情景，让每位学生都能以饱满的精神和满腔的热情投入到教学活动中去，从而更好地培养学生勇于探索、团结协作、积极进取的好品质。

### 二、教学方法符合学生特点。

在整个课堂教学过程中，充分体现了新课改体育教学理念。

- 1、在教学活动中以学生为中心，以情境教学为手段，以开放的教学思想为指导。赵老师能根据学生身心特点采用启发、探究、协作、激励、评价的教学方法，为学生营造宽松的学习氛围，使学生愿学、乐学。
- 2、赵杰老师能充分运用现成的场地器材，引导学生采用合作、探究、自评与互评等自主学习方法，让每个孩子都能最大限

度地发挥自己的潜能，快乐地学习。

三、个人认为存在不足之处

## 实心球说课稿教学程序篇三

本课以“健康第一”为指导思想，在新课标的运动技能目标引导下对教学内容进行灵活的处理，以学生的运动兴趣为出发点，关注学生个体发展，并引导学生自主探究学习、独立思考，以学生发展为中心，注重学生学习能力的培养。本节课让学生在练习中带着问题主动去思考，激发学生学习兴趣，提高学生的学习能力。

二、教材分析

投掷教材是进一步发展三、四年级学生身体基本活动能力的重要教学内容。经常进行投掷锻炼，对于增强学生腰腹、肩带及上肢肌肉力量，提高上肢爆发力，发展身体灵敏性、协调性，提升学生参与投掷运动能力，培养学生积极进取、勇敢顽强、团结协作的精神，以及自信、果断的品质具有积极促进作用。

三、学情分析

水平二的学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性。独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够自主思考的空间。其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，对运动技术的学习开始提高细节要求。

四、教学目标

**【知识与技能】**

掌握双手前掷实心球的一些基本动作技术和简单的锻炼方法，80%的学生能做出该动作。

### 【过程与方法】

通过学练方法体会用力技巧，增强上肢、肩带和腰腹肌力量，提高投掷能力和灵敏、协调等身体素质。

### 【情感态度与价值观】

培养良好的合作意识和行为，学会在思维中活动，在活动中思维的学习方式。

## 五、教学重难点

### 【重点】

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

### 【难点】

出手时机，动作连贯，协调用力。

## 六、教学方法

教法：讲解示范法、纠正错误法、观察评价法、游戏比赛法

学法：练习法(集体、分组)

## 七、教学过程

### (一)开始部分

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。然后我会进行情境导

入通过植物大战僵尸游戏中豌豆射手能够在很远的距离打败僵尸守卫自己的家园，激发学生做一名优秀的豌豆射手，顺势引出今天学习的内容——双手前置实心球。

## 2. 队列队形练习：进行原地转法练习

组织教学：四列横队。

【教学意图】通过宣布本课任务及要求环节激发学生的学习兴趣，调动积极锻炼的欲望，力争达到本课教学目标。采用队列练习的方式集中注意，增强学生集体意识。

### (二) 准备部分

#### 1. 《头上传实心球》接力游戏热身

方法：以小组为单位成四路纵队站好，排尾将实心球从头上传给前一位，传的过程中不能回头看只能将手臂后伸，以此类推，先传到排头的为获胜队。

组织教学：四路纵队

#### 2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

组织教学：四列横队体操队形，教师边做示范，边提示动作要领，语言激励学生，及时表扬鼓励。

【教学意图】选用实心球游戏即可充分利用器材，还能增加操的运动量，加强对上肢力量的锻炼。带有韵律节奏的动作还能培养学生的节奏感，以及自我表现意识，养成优美的身体形态。

### (三) 基本部分

2. 根据学生的回答进行补充讲解动作要点：上体稍向后仰，后腿蹬伸，迅速收腹，用力挥臂，协调用力。

【教学意图】练习开始前教师提出思考问题，让学生带着问题进行观察，帮助学生建立初步的正确动作表象。

### 3. 练习

(1) 原地徒手模仿练习，体会用力顺序。

组织教学：四列横队体操队形

(2) 对墙做投掷小足球和接住反弹球练习，体会出手角度。

纠错：在刚刚的练习中老师发现很多同学在投掷的时候只有上肢用力，不能全身用力。大家一定要注意了，练习过程中要体会屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂的动作，同学之间可以用“信号法”来互相提示。

(3) 两人一组间隔15米做完整练习。

组织教学：两列横队间隔半米，距离15米相对而站

【教学意图】徒手模仿练习帮助学生掌握动作顺序，建立正确的动作概念。有轻重量的投掷练习，可以帮助学生初步体验实际抛球的感受，便于教师发现学生存在的问题并进行纠正。在学生初步掌握动作和了解正确动作的基础上，两人一组结伴练习相互观察对方的动作并纠正，进一步加深学生对动作方法的记忆和理解。

### 4. 检验—优生展示

组织教学：以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，每组做完后采用不同形式进行评价。



**【教学意图】**在展示环节中让学生自由推选代表可以培养学生间团结互助的意识，同时更加突出我的课堂是以学生为主体的，该环节也能够检验我的教学成果。

#### (四) 结束部分

##### 1. 放松活动—配乐抖手腕

组织教学：四列横队体操队形

要求：放松活动，身心充分放松。

##### 2. 课堂小结：教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

**【教学意图】**通过放松环节帮助学生恢复疲劳，为下节做好身心准备。教师的针对学练情况给予鼓励、肯定帮助学生建立学习自信，提出的希望为学生指明了努力的方向和要求。

##### 3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

**【教学意图】**培养学生的独立品质

#### 八、场地器材

实心球20个、小足球20个、录音机1台、磁带2盒、田径场。

#### 九、负荷

#### 十、课后反思

### 实心球说课稿教学程序篇四

本课以“健康第一”为宗旨，以学生发展为中心，注意激发学生的运动兴趣，突出学生的主体地位，促进自主选择和创新学习。以“激趣导入、实践与体验、身心调整”为主线有

效组织课堂教学，让学生在自我运动的参与和创新中，体验运动、创造和合作的乐趣。

## 二、教学内容：实心球多种投掷方法的练习

## 三、教学目标

- 1、理解掷实心球的锻炼价值，自主选择适合自己的练习方式，提高自身投掷能力。
- 2、通过自主探究学习，能掌握一至二种投掷方法，且动作协调，用力顺序正确。
- 3、提高探究学习的能力，培养创新与合作意识。

教学重点：帮助学生掌握一至二种投掷实心球的练习方法

教学难点：全身协调用力

## 四、学生情况

这两个班级的女生，她们有个性，有自己的主见，好动、好学，兴趣广泛，认知能力、自锻意识、自控能力强。班级的体育骨干能力较强，学生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。

## 五、教材分析

从以往的教学情况来看学生大多不喜欢上投掷课，一是嫌器械又脏又重，二是嫌练习的形式单调乏味。如何才能激发和调动学生的学习的兴趣与练习的积极性，培养学生自主学习和探究学习的品质呢？因此在本课的设计中以实心球贯穿全课，设计了选择性投掷、掷远练习、趣味性投掷、跑跳绳往返接力比赛等练习方法来调动学生兴趣和积极性，并采用小组自主选择探究学习的组织形式来保证课的目标的实现。

## 六、教法与学法

1. 教法：根据学生生理、心理特点，我采用了启发式教学法、激励性教学法、探究法、指导法、比赛法、评价法等，让学生在宽松的学习氛围中愉悦的学习。

2. 学法：采用小组练习法、小组讨论法、自主学习法、合作交流法等学法调动学生积极性，让学生成为学习的主体。

## 七、教学流程：

### 一、激趣导入

激1、常规导入；

发热

兴兔子舞情

趣2、热身操奔

健身操放

6-8分钟

### 二、实践与体会

3、选择性投掷练习

4、实心球掷远练习

5、趣味性投掷练习

6、合作性练习-----跑跳绳往返接力比赛-----分组练习；

30—32分钟

## 7、放松操、课堂小结

-----轻松愉快，身心放松，互动交流

## 三、身心调整

4-5分钟

## 八、主要特点

以问题导入的方式进行组织教学，激起学生的学习兴趣；采用自主选择性学练活动，拓展实心球活动方法，力求练出品位；采用探究性学练活动，丰富实心球练习方法，力争“玩”出花样。

## 九、预期效果

学生通过兔子舞和健美操体验律动和美感；通过自主探究学习，能掌握一至二种投掷方法，且动作协调，用力顺序正确。领会选择学习、探究学习的学练意图，对创编实心球多种活动形式有信心；通过跑跳绳往返接力比赛，强化合作与竞争和规则意识。

# 实心球说课稿教学程序篇五

## 一、指导思想

本课以“健康第一”为宗旨，以学生发展为中心，注意激发学生的运动兴趣，突出学生的主体地位，促进自主选择和创新学习。以“激趣导入、实践与体验、身心调整”为主线有效组织课堂教学，让学生在自我运动的参与和创新中，体验运动、创造和合作的乐趣。

## 二、教学内容：实心球多种投掷方法的练习

## 三、教学目标

- 1、理解掷实心球的锻炼价值，自主选择适合自己的练习方式，提高自身投掷能力。
- 2、通过自主探究学习，能掌握一至二种投掷方法，且动作协调，用力顺序正确。
- 3、提高探究学习的能力，培养创新与合作意识。

教学重点：帮助学生掌握一至二种投掷实心球的练习方法

教学难点：全身协调用力

## 四、学生情况

这两个班级的女生，她们有个性，有自己的主见，好动、好学，兴趣广泛，认知能力、自锻意识、自控能力强。班级的体育骨干能力较强，学生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。

## 五、教材分析

从以往的教学情况来看学生大多不喜欢上投掷课，一是嫌器械又脏又重，二是嫌练习的形式单调乏味。如何才能激发和调动学生的学习的兴趣与练习的积极性，培养学生自主学习和探究学习的品质呢？因此在本课的设计中以实心球贯穿全课，设计了选择性投掷、掷远练习、趣味性投掷、跑跳绳往返接力比赛等练习方法来调动学生兴趣和积极性，并采用小组自主选择探究学习的组织形式来保证课的目标的实现。

## 六、教法与学法

1. 教法：根据学生生理、心理特点，我采用了启发式教学法、激励性教学法、探究法、指导法、比赛法、评价法等，让学生在宽松的学习氛围中愉悦的学习。

2. 学法：采用小组练习法、小组讨论法、自主学习法、合作交流法等学法调动学生积极性，让学生成为学习的主体。

## 七、教学流程：

### 一、激趣导入

### 二、实践与体会

### 3、选择性投掷练习

### 4、实心球掷远练习

### 5、趣味性投掷练习

### 6、合作性练习-----跑跳绳往返接力比赛-----分组练习；

30—32分钟

### 7、放松操、课堂小结

-----轻松愉快，身心放松，互动交流

### 三、身心调整

4-5分钟

## 八、主要特点

以问题导入的方式进行组织教学，激起学生的学习兴趣；采

用自主选择学练活动，拓展实心球活动方法，力求练出品位；采用探究性学练活动，丰富实心球练习方法，力争“玩”出花样。

## 九、预期效果

学生通过兔子舞和健美操体验律动和美感；通过自主探究学习，能掌握一至二种投掷方法，且动作协调，用力顺序正确。领会选择学习、探究学习的学练意图，对创编实心球多种活动形式有信心；通过跑跳绳往返接力比赛，强化合作与竞争和规则意识。