

# 最新实心球教案小学(实用5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 实心球教案小学篇一

### 一、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】

经过学练方法体会用力技巧，增强上肢、肩带和腰腹肌力量，提高投掷本事和灵敏、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。

### 二、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。

### 三、教学过程

#### (一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：体委整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学资料，检查服装，安排见习生。

看来大家都十分有信心，那么接下我们就一齐学习一项关豌豆射手的技术—双手前掷实心球！

2. 队列队形练习：进行原地转法练习

组织教学：四列横队。

要求：队列整齐，步伐一致。

#### (二)准备部分(7分钟)

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。

要求：拍节准确，动作到位，节奏感强。

### (三) 基本部分 (25分钟)

#### 1. 示范

提问：刚刚教师掷实心球的时候，实心球在身体前还是身体后对，就是在身体的后面，这个在投掷技术中称作身体超越器械。

组织教学：八字队形

#### 2. 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。

#### 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：在刚刚的练习中教师发现很多同学在投掷的时候仅有上肢用力，不能全身用力。大家必须要注意了，练习过程中要体会屈肘、后仰、蹬地、收腹、挥臂的动作，同学之间能够用“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

#### 4. 检验一优生展示

组织教学：以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，

每组做完后采用不一样形式进行评价。

(四) 结束部分(5分钟)

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：教师总结学练情景，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

四、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。

五、预计负荷

## 实心球教案小学篇二

投掷实心球、跳蹦蹦球

课型

探究性

课次

十四课次

教学目标

1、明白投掷的用力顺序，探究投掷动作的最佳效果，学会锻

炼方法。

2、运用投掷技能、跳蹦蹦球游戏，提高协调性与快速用力的本事。

3、激发学生的活动兴趣，培养学生团结合作的精神，增强健康与安全意识。

一、教学情景导入。游戏性活动。

1、优化教学常规、创设活动情景，调动学生的情绪。

2、设疑问题，揭示教学目标，激发学生的学习动机与兴趣。

3、创造活动的空间，指导学生做抛接沙袋与投击目标游戏。

4、适时参与学生活动、加强师生情感交流，活跃课堂气氛。

5、教学活动方式：以趣促动，以动促练，以练促效。

1、以最佳的精神状态走进课堂，尽快地进入主角。

2、以疑促思，勇于实践。进行尝试性的参与游戏活动。

3、领悟抛接、投准游戏的安全规则，适时能创造性的活动。

4、游戏活动方式：自由组合，以需自选，互动练习，引伸出投掷的雏形。

1、情景辐射效果好，师生进入主角

2、促进师生情感交流。

3、培养学生的想象力与创造力，提高学习的兴趣。

4、到达热身目的，引伸出投掷的雏形。

## 二、多种形式的投掷教学。

教与学的要点：用力顺序与出手速度。

1、精心设计，合理布置投掷活动区域，让学生在愉快中学习。

2、指导学生进行探究性的投掷练习。

采用四种不一样的投掷动作练习，探究“投掷用力顺序”和“最佳效果的投掷方法”。

3、全方位观察，重视安全教育，点拨讲解，示范准确，及时指导。

4、设置不一样的投掷目标，关注学生的差异，满足学生需要，培养投掷兴趣。

5、组织学生相互观摩，相互讨论与评价，激励学生努力实现目标。

1、明确投掷练习的安全要求，有序的进入指定投掷活动区域。

3、进行互动式的练习，领悟动作要领，合理运用技术，提高投掷本事。

4、根据不一样的需求，选择投掷的动作，进行自主性练习，努力达标。

5、适时的进行自我评价与相互评价活动，构成进取进取的学习态度。

1、进入最佳的教与学状态，产生浓厚的学习兴趣。

- 2、探究性的学习，获取新的知识，掌握练习的方法。
- 3、领悟要领，掌握技能，合理运用，科学锻炼。
- 4、展示自我，发展个性，体验成功的乐趣。
- 5、学会评价，培养学生进取向上努力进取的体育精神。
- 6、采用自主练习、统一指导与目标激励的教学方式：以疑导入，先练后教，以思促教，以练促趣。
- 6、进行探究性的学习方式：自我体验、互动探究、以思促练、以练促会、以会促用。

### 三、跳蹦蹦球体育游戏。

学与练的重点：

用力方法与身体平衡本事。

- 1、指导学生自主性的跳蹦蹦球游戏，让学生自我体验，感悟要领。
- 2、组织学生讲解与示范，  
教师引导与点评，教会学生掌握练习方法。
- 3、采用单人、多人、接力、绕障碍的活动形式，指导学生自由组合，跳蹦蹦球。
- 4、随着音乐的欢乐节奏，师生共同参与跳蹦蹦球活动。
- 5、教学方式：自主、合作、探究、激励。

- 1、学生自主性的活动，体会跳蹦蹦球的方法，感悟要领，产

生兴趣。

2、学生之间的交流与互动活动，理解与运用技能，学会练习方法。

3、自找伙伴，根据各自需要，选择多种形式的活动，跳蹦蹦球游戏。

4、倾听音乐，在欢乐中跳蹦蹦球游戏，提高动作的节奏感。

5、学习方式：趣味、生动、活泼、创意。

1. 启发引导自主练习，激发兴趣，发展跳跃活动。

2、注重师生交流。共同探究，掌握练习方法。

3、发展个性，激发学生创造性活动的欲望。

4、学习互动气氛活跃，培养节奏感与协调性。

5、体会、学习、掌握运用。

四、欢乐放松活动。

1、采用“大海啊故乡”名曲，诱导学生做小舞步放松活动。

2、教师的姿态优美，韵律感强，具有感染力。

1、随着教师的优美示范，大家做小舞步放松活动。

2、动作舒畅，姿态优美，节奏感强，具有强烈的表演力。

1、欣赏名曲，愉悦身心，陶冶情操。

五、教与学评价活动。



- 1、启发学生进行相互间的评价活动。
- 2、教师进行归纳性的评价，注重明确改善与努力方向。

- 1、学生之间的互动评价，促进语言的交流。
- 2、明确改善与努力方向，激发自我锻炼的动力。
- 4、学会评价与提高自我锻炼的本事

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](#)

## 实心球教案小学篇三

本节课，根据小学新课程标准和教材的要求，依据“健康第一”的指导思想，全面发展学生的身体素质。为学生创造合作学习的氛围，充分发挥学生学习的主动性、用心性和创造性，加强对学生学法的指导，培养学生正确的体育态度。透过教师的激情导入，激发学生对学习资料的兴趣，调动学生学习、锻炼的用心性，以提高本节课的教学质量和效果。

二、教材资料

1. 学习双手前抛实心球

2. 游戏：《小小司机运输忙》

### 三、组织设想

根据中年级学生模仿力强、活泼好动的特点。在课的开始设计：冬天到了，小燕子要从北方飞回南方，模仿小燕子飞的动作慢跑。使学生在欢快的气氛中，产生浓厚的学习兴趣。准备部分中设计了模仿操的动作，让学生对体育运动有初步的认识，激发学生对体育的兴趣，从而到达热爱体育的目的。透过对模仿操练习，做到活动全身的效果。

在学习双手前抛实心球的教学中，透过学生自主练习，采用各种各样的抛实心球和投掷实心球的方法，教师再加以引导，过渡到要学习的资料。让学生感到我们学习的动作是他们自己创造出来的，从而调动了学生学习、锻炼的用心性。教师及时评价做的好的同学。强调向前抛实心球的动作要领，并在教学中注意安全，统一口令抛实心球和拾实心球。

在学习《小小司机运输忙》游戏中，让学生扮演小司机，激发学生练习兴趣。透过游戏，让学生体验只有在练习中团结协作，发挥群众的力量才能取胜。游戏中除了教师要求的动作外，能够让学生用心思维，创设更好的方法进行游戏。教师及时评价，激励落后的小组团结一致取得后面比赛的胜利。

最后在音乐的伴奏下做放松活动，使学生的身心得到充分放松。师生共同总结，谈体会怎样才能做的更好。让学生在简单愉快的气氛中，结束课堂教学。

## 实心球教案小学篇四

四年级学生速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力素质指标既是敏感期，也是发展关键的时期；灵敏素质发展也极为敏感，

学习和掌握技术动作较快，肌肉中含水率较高，肌肉细长而且柔嫩，大肌肉群发育比小肌肉的发育要早。

因此，安排投掷项目的练习必要的，在注意发展大肌肉群的同时，也要注意小肌肉群的发展。

这个时期的学生的第二信号系统活动逐渐占有主导地位，为抽象逻辑思维能力的发展提供了可能性，因此，在教学过程中要有意识地将体育教学目标有机的结合起来进行教学。

本课以“健康第一”为指导思想，以学生能力发展为根本，全面发展学生的身体素质。

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，让学生在玩中学，启发学生思考问题、掌握方法和技能。

为学生创造合作学习的氛围，充分发挥学生学习的主动性、积极性和创造性，加强对学生学法的指导，培养学生正确参与体育锻炼的态度。通过游戏，激发学生对学习内容的兴趣，调动学生学习、锻炼的积极性，以提高本节课的教学质量和效果。

1. 基本掌握原地双手从头后向前掷实心球的正确动作。
2. 发展上肢力量和腰腹背肌力量以及灵敏、协调等素质，提高原地向前掷实心球能力。
3. 培养竞争意识和积极进取的精神，并在活动中表现出良好的合作行为。

原地双手从头后向前掷实心球。

根据本课目标，教学组织与教法的设计思想是：

1. 重视体育知识和技术技能的传授，通过学习让学生有所收获。
2. 根据《体育与健康》新课程的理念，教学过程要实施以“教师为主导，学生为主体”的两个结合。重视发挥学生的主体性学习，体现接受式教学和新课程学习方式相结合的教学过程。
3. 教学过程重视学习方式的转变，体现“自主学习、合作学习、探究学习”。发展学生个性，培养学生对投掷运动的兴趣和创新、探究意识，提高学生的自我锻炼能力。
4. 采用分组练习的教学组织形式，根据不同力量和技能水平，安排不同对手进行练习。区别对待，有针对性的分层施教。
5. 重视安全意识的教育，在学习技术的同时，让学生知道投掷实心球一定要注意安全，本次课要求学生听老师统一口令抛实心球和拾实心球。

“原地正面双手头上投掷实心球”单元计划（3课时）

## 实心球教案小学篇五

根据《体育与健康课程标准》以育人为宗旨，以学生为中心，遵照健康第一的指导思想。同时依托水平二双手从头后向前抛实心球教材为载体，重视课堂的实践性，突出学生的学习主体地位。在教与学的关系上，既强调教师“引导”的重要性，又突出学生“自学”的主体地位。在练习手段上，教师重视教法的多样性和有效性，遵循学生的认知规律，引导学生掌握运动技能。在评价标准上，教师注重过程评价，尤其是在评价的过程中具有针对性、具体性、指导性。经过本课学习，不仅仅要激发学生参与体育活动的兴趣和进取向上的态度，更要培养安全保护职责意识，为终身体育活动打下基础。

## 二、教材分析

《双手从头后向前抛实心球》属于田径教学范畴，是田径教材中的重点教材。本课教材为水平二资料，共分5课次完成，本课为第二课次。本课教学结合游戏《实心球智力换位》使学生既动手又动脑，在活动中进行探究、展示自我，充分感受到活动的乐趣。经过对投掷学习，发展学生力量、爆发力、协调性，培养学生刻苦锻炼和进取进取的良好精神品质。

## 三、学情分析

三年级的学生从身体上分析，正处于生长发育的开始时期，肌肉的发育与骨骼的增长具有很强的可塑性。从心理学的角度分析，具有精力旺盛、进取心强、情感容易外露、喜欢挑战与超越等特点。从技能方面分析，学生之前没有接触过实心球，本课也仅是第二课时，上节课只是学习了持球的方法和持球部位，初步能进行投掷。可是技能构成简单、粗浅，所以本课学习是一个讲授、细化、提升学习的过程。

## 四、教学过程

### 1. 教学目标：

(1) 在本节课的学习中，经过各种方式的抛接练习，激发学生的学习兴趣 and 进取参与体育活动的态度。

(2) 经过学习，学生能体会到投掷动作用力的变化，明确用力顺序正确是提高成绩的重要作用。

(3) 有60%以上的学生较熟练地掌握用力顺序，发展学生上肢及腰腹力量和身体协调素质。

(4) 培养学生自主探究、合作学习的本事，同时营造一个安全有序，进取进取的团队氛围。

## 2. 教学的重点与难点：

教学重点：

认识理解动作用力变化。

教学难点：

掌握用力顺序自下而上，协调正确。

## 3. 教法：

根据教材特点与学生实际情景，采用“导学”的教学模式，目的是让学生经过体验在构建知识的基础上带着问题去学，以增强学生学习的主动性。把重点落实在用力顺序上。首先根据学生特点和认知规律，让学生进行双臂投，腰腹和双臂投，腿部、腰腹和双臂一齐投三种姿势的用力变化，同时比较这三次远度有什么变化。使学生既有直观的理解也有思想的认识；然后经过挂图，教师的讲解导入，并采用形象教学法、讲解示范法、自主练习、激励法、分层法、评价法贯穿课堂，帮忙学生解决重点。同时让学生在一个安全有序的环境中体验学习的欢乐。

## 4. 学法：

任何一堂课，从教师制定的精确教学目标，充分的学情分析，多样性的教学手段，针对性的评价等都是为了学生学习而服务的。所以在本课的学习中学生是主体，经过教师的引导，小组长的骨干作用，学生经过自主学习、尝试体验、观察学习、探究合作、分层学习、挑战自我等学习方法，让学生掌握用力顺序自下而上，协调正确。同时学生在练习的时候，能够与同伴友好相处，在组长确认安全的条件下才能进行投球和捡球的动作。整节课始终在一个安全有序，进取进取的氛围中进行。

## 五、教学思路：

### （一）课的开始环节：（共4分钟）

进行常规教学，集合整队师生问好，队列练习。

### （二）课的准备环节：（共9分钟）

（3分钟）让学生围绕场地慢跑和跳跃热身，在跑动和跳跃中体会身体用力的变化。

2.（2分钟）教师的针对主教材进行针对性准备活动，师生共同进行徒手操的练习。

3.（4分钟）学生个人，两人一组自主进行各种方式的投球练习。

### （三）主体环节：（共24分钟）

1.（15分钟）双手从头后向前抛实心球

（2）教师导出双脚前后投球的动作要领并示范，用力顺序：

（3）教师引导背弓和拨球练习

（4）教师设置不一样的练习区域让学生自主选择学习

.（9分钟）游戏：“实心球智力换位”教师讲解规则示范，学生进行学习。

### （四）课的结束环节：

（共3分钟）安排了放松小律动《小火车》。

## 六、本课的特色

在练习中，教师紧抓重点结合日常生活实例，在教师的导学下，学生循序渐进地掌握了教材资料发展了体能。注重学生自主、合作、探究本事的培养；在游戏中，充分调动学生的进取性，开发学生的智力水平，给学生创造自我展示的机会，并培养团结、和谐、向上的精神。

## 七. 媒体应用

放音机一部，小尺寸双手从头后向前抛实心球挂图八幅。八. 场地器材

实心球42个，小红旗8面，呼啦圈32个。

## 九. 预计效果与负荷

## 十. 教学反思

本节课，我主要针对新课程标准，以“健康第一”为指导，在教学设计上，我充分研究课的“整体性、协变性和共生性”，并根据体育教学特点遵循“动作技术构成、人体机能适应性、人体生理和心理活动起伏变化”规律。

在开始部分中设计了慢跑绕过实心球和单脚跳跃实心球的资料，是想经过慢跑使学生身体产生必须的热量，同时能让学生感受到身体重心的变化，体会用力的顺序。在准备部分中我创编了针对主教材的准备活动，让学生既感到新鲜又到达了活动关节韧带的目的。在辅助环节我安排了三种不一样姿势的投球，然学生观察并体会身体的不一样的变化带来的投球的远近，同时为主教材的用力顺序做了铺垫。在主教材上经过自我引导学习，让学生不仅仅能够掌握正确的运动技能，更能在学习中体验到身心的变化。使学生能因学习的深入被吸引、因收获技能而感动、因享受欢乐而激励，也使教与学在宽松、和谐的环境下走向自然环境。在游戏的环节，既让学生动手又让学生动脑，在活动中进行探究，享受成功给他



们带来的喜悦。