

实心球教学设计

实心球教学设计 1 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 2 一、指导思想：

在贯彻落实体育与健康教材实施的基础上，体现新课程改革的思想理念。依据新课程标准和教材的要求，认真贯彻“健康第一”的指导思想，教师由教学传授者转变为引领者。在教学中尽可能体现学生的主体性，发挥教师的主导作用，积极进行教学评价，满足学生的心理需要。在教学设计上挖掘教材的趣味性，培养学生对运动的兴趣，调动练习的积极性。课上以人性化教育为主，将游戏贯穿体育课的始终，培养学生的参与意识和创新意识。教会学生锻炼身体和发现问题、解决问题的方法，为形成终身体育锻炼习惯打下良好基础。

二、教学内容

1、投掷：双手头上前掷实心球

2、素质练习：往返接力

三、教材分析

实心球是学校体育教学的重要组成部分，通过锻炼，可以促进学生身体的生长发育，提高学生的身体素质，发展动作的协调性，但投掷课主要的`特点是趣味性差、身体负荷重，尤其是女生学习积极性和兴趣不高。在教学中学生通过观看教师示范动作、实践练习、教师示范纠错、巡回指导、分组分层教学等方法，在练习中去发现问题、解决问题。使学生在轻松愉快的气氛中掌握投掷实心球的方法，体验成功的乐趣。往返接力能提高学生快速跑的能力，以竞赛和游戏的形式完成，既培养了学生团结友爱、勇于进取的优良品质，又巩固提高了技术动作。

四、课的教学过程

1、开始部分

集合，师生问好，检查学生人数、服装，安排好见习生

2、准备部分

根据课的内容，进行适当的准备活动，让学生得到合理、充分的热身，尽量避免减少运动损伤。

3、基本部分

采用学生观察练习、教师提问、学生体会等方法。在练习中体会动作要领，教师及时进行鼓励、示范并运用口诀讲解动作要领，对一些学生的错误动作有针对性地利用器械进行纠正，最后安排自我展示。这充分体现了学生的主体地位和教师的主导作用，又培养了学生的团结协作精神。在接力教材中采用游戏比赛的形式让学生利用实心球进行往返接力的练习，使学生在快乐中得到最好的锻炼，充分调动学生的学习积极性，圆满完成教学任务。

4、结束部分

通过轻柔的舞蹈动作，进行全身心的放松，让学生在心情愉快的气氛中结束本课。最后进行小结，学生归还器材。

实心球教学设计 3 一. 教学目标

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。

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

培养不错的合作意识和行为，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

屈肘后仰、向后引伸，蹬地收腹、快速挥臂。

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

要介绍教学内容，检查服装，安排见习生。

(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：刚刚老师掷实心球的时候，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。大家肯定要注意了，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 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。

(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。

实心球教学设计 4 设计理念：

本课坚持“健康第一”的指导思想，遵循“以身体练习为主要手段，以增进学生健康为目的”的课程性质。教学中关注学生的个体差异，因材施教；培养学生自主、合作、探究的学习方式；采用循序渐进、层层深入的教学方法，让学生体验成功的乐趣，促进学生身心健康发展。

教学内容：

双手头上前抛实心球。

教学内容分析：

双手头上前抛实心球需要手脚的协调配合。对与协调性和力量相对较好的同学来说，本次课初步掌握应该没有问题，但对于协调性和力量差的同学来说，要掌握该技术不是一节课就能够解决的问题。因此，要结合学生的实际，将该节课解决的重点为：由下而上的用力顺序，这都是教学中应该重点关注和解决的问题。

学情分析

投掷是学生较喜爱的一项体育运动。但是双手头上前抛实心球技术动作比较复杂，要求控制球的技术能力高，较难掌握，给教学带来一定的困难，这项技术学习存在一定的枯燥性，在教学中如何让技能学习与乐趣学习相结合，调动学

生学习的积极性和主动性，达成本课教学目标，是重点突破的方向。

教学目标：

1. 学生能说出双手头上前抛实心球技术的动作要点。
2. 学生能初步做出双手头上前抛实心球的基本动作。
3. 培养学生在运动中团结协作的精神。

教学重点：

双手头上前抛实心球的前抛技术。

教学难点

由下而上发力顺序。教学流程及方法：

1. 导入部分：利用小游戏导入，激发学生学习的兴趣，增强学生的球感。

2. 热身部分：慢跑 300 米，作为热身运动。

3. 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。

4. 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。

5, 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。

实心球 40 个。

估计本课的练习密度为 45%，平均心率为 130—140 次/分。

双手头上前抛实心球球教学学情分析

实心球作为中小学最普及的运动项目之一，深受广大学生的喜爱。初中阶段的学生表现欲极强，学习兴趣很高，他们很希望能通过这项运动展现自己的能力，但是学生的总体水平参差不齐，主要表现在不协调，掌控球的能力稍低。

头上前抛实心球这项技术动作复

杂，要求控制球的能力高，较难掌握，给教学带来一定的困难，而技术学习存在一定的枯燥性，在教学中如何让技能学习与乐趣学习相结合，调动学生学习的积极性和主动性，，达成本课教学目标，是重点突破的方向。

双手头上前抛实心球教学效果分析

本节课合理安排了练习难度，层层递进，教师安排游戏，生动形象，思路清晰，每个环节紧扣教材，动作技准确优美，使学生掌握双手头上前抛实心球的动作要领，从而调动学生积极动脑，尽情发挥他们的聪明才智，在遵守体育游戏规则的’前提下，创造性达到获胜目的，发展学生的身体素质，建立学生愉快的心境，使学生轻松地将活跃起来心理功能发挥出来，激发学习兴趣，提高学生积极性和对体育课的喜爱，使学生更为主动努力去掌握教授的内容。

在教学过程中，运用徒手模仿来做双手头上前抛实心球练习出手速度，用抛排球来感受用力顺序，图示给学生直观认识，让学生明白技术要点在哪里，学生牢记影响成绩的三点是：出手速度，出手角度，出手高度。让学生基本掌握实心球的方法和用力顺序。

通过游戏形式来发展下肢活动为主，进行补充练习促进身体平衡发展，分组比赛，提升课堂运动量和课时练习密度。

双手头上前抛实心球教材分析

双手头上前抛实心球动作要领：站姿，两脚前后开立，身体重心落在右脚（后面那只脚）上，两膝微屈，双手举球至头的后上方，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 度角）掷出。

用力顺序：由下而上的协调用力顺序，两腿用力蹬地，送髋展胸，两臂用力掷球。出手速度要快，出手要有高度。用力要猛。

易犯错误：没有利用充分蹬腿收腹的力量，仅仅利两手的力量将球掷出。

自我练习方法：建议同学们每天坚持做俯卧撑、拉单杠、徒手掷实心球动作练习动作等等，增加上肢力量和上下肢的协调性。

大多数学生，实心球技术动作掌握不是很好，许多学生投掷用力顺序不当，导致球出手后没有远度和高度。根据多年来的的教学经验，结合实心球自身的特点，帮你掌握实心球的练习技巧。

实心球教学设计 5 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。通过本课学习，不仅要激发学生参与体育活动的兴趣和积极向上的态度，更要培养安全保护责任意识，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。本课教材为水平二内容，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。通过对投掷学习，发展学生力量、爆发力、协调性，培养学生刻苦锻炼和积极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。但是技能形成简单、粗浅，因此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 积极参与体育活动的态度。

(2) 经过学习，学生能体会到投掷动作作用力的变化，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、合作学习的能力，同时营造一个安全有序，积极进取的团队氛围。

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况，采用“导学”的教学模式，目的是让学生通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、腰腹和双臂一起投三种姿势的用力变化，同时对比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；然后通过挂图，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，帮助学生解决重点。同时让学生在一个安全有序的环境中体验学习的快乐。

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，通过教师的引导，小组长的骨干作用，学生通过自主学习、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，积极进取的氛围中进行。

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）教师导学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) 教师设置不同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内容发展了体能。注重学生自主、合作、探究能力的培养；在游戏中，充分调动学生的积极性，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，我充分考虑课的“整体性、协变性和共生性”，并根据体育教学特点遵循“动作技术形成、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内容，是想通过慢跑使学生身体产生一定的热量，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达到了活动关节韧带的目的。在辅助环节我安排了三种不同姿势的投球，然学生观察并体会身体的不同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。在主教材上通过自己引导学习，让学生不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、因享受快乐而激励，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。

实心球教学设计 6 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° ）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

实心球教学设计 7 一、设计思想：

依据《体育与健康》课程标准水平四，坚持健康“第一”的指导思想，激发学生的运动兴趣，培养学生终身体育意识。

本课选择投掷实心球作为主教材，利用最常见的体育器材和场地，从身体训练的方式和对体育学习的思想认识等面对学生进行积极而又良好的启发与诱导。同时，本课也非常重视学生在体育运动中的创新、自主学习和团队合作等能力的培养。

二、教材分析

1、分析《课程标准》对本课教学内容的要求

实心球是体育中考力量类考试项目之一，大部分学生在选择力量类项目时都将实心球作

为考试项目。因此，实心球教学也贯穿了初中三年的体育教学。虽然，每个年段的考核标准不同，但在实际教学中发现，只要熟练掌握了技术动作，很多学生甚至初二的学生都能达到初三中考的标准。由此看来，实心球技术动作的教学就显得尤为重要。但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，提高实心球成绩是体育教师亟待解决的问题。

2、分析本课内容的组成成分和在单元学习中的地位和作用

在前掷实心球动作实际教学中时，常常分为以下三个部分：

手型与出手时手臂动作（预备姿势）；挺髋满弓动作以及腿部蹬地最后用力阶段。三个动作要求连贯，缺一不可。

本课主要以出手角度、发力顺序的技术动作为教学主要内容，实心球技术动作其实就是投掷运动中的“超越器械”。

在投掷项目助跑的最后阶段，躯干和下肢采取更快的速度前进，超前于器械，成下肢在前上体在后的倾斜姿势，而器械则落在身体重心后方，使器械所处位置到投掷出手之间，有较长的工作距离，为最后用力并提高成绩创造有利条件。

“超越器械”技术保证了人体对器械较长的工作距离运行的距离，使最后用力时工作距离增加。根据力学原理，在一定的时间内，作用于器械的距离越长，器械的初速度就越大，成绩会越好。“超越器械”技术使参加工作的肌肉为最后用力储备了能量。良好的“超越器械”的姿势是完成高质量鞭打动作的基础。

3、分析本课内容与相关教材（或其他年级教材）相关内容的区别和联系

前掷实心球技术动作基本分为预备姿势、满弓形成、最后用力三个阶段。本课主要解决挺髌满弓动作，在前掷实心球的完整技术动作中占比较重要的地位，它为最后用力阶段提供动力基础。但在体育运动完整的技术动作中过分强调某一动作往往是不行的，实心球技术动作的三个过程相辅相成，互相影响。在各项体育运动中，同类型的项目往往都有共通性，如投掷类的实心球和铅球，都可将技术动作分为预备姿势、满弓形成（超越器械）、最后用力三个阶段，区别就在于推铅球是侧向的投掷动作，实心球是正面的投掷动作。

三、学情分析

1、分析学生已有的认知水平和能力基础

本课以初二年级学生为教学主体。在初一年段的学习中，学生已经基本掌握了前掷实心球的持球动作（手型），出手时机的判断以及手臂鞭打的动作，但由于学生腰腹力量较弱，很少学生能做出挺髌满弓动作，不会利用腰腹力量发力，仅仅凭借手臂力量进行投掷。因此，学生实心球成绩也略显一般。到了初二年段，随着成绩要求的提高，学生逐渐意识光靠手臂力量投掷往往是不够的，通过教师的讲解也逐渐明确投掷实心球过程中展髌挺胸动作的重要性。

2、分析学生学习本课可能遇到的困难和问题

通过之前教学的经验，光靠教师讲解挺髌、超越器械的动作，学生不容易掌握。而且，在要求学生形成动作定式的过程中，教师往往会要求学生徒手做出挺髌动作后保持几秒钟，部分身体柔韧性较差的学生就会感觉到“腰酸背痛”，

因此影响了学生的学习兴趣。当然还可能出现其他情况，如部分学生挺髌动作做出来了，但手臂却屈肘挂在脑后；学生在做出挺髌动作后出现停顿，身体协调发力动作不连贯。这些都是本课需要解决的问题。

- 3、分析学生在学习过程中可能采取的各种学习策略
在体育技能动作的学习中，学生往往以动作模仿开始。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。

如要下载或阅读全文，请访问：

<https://d.book118.com/826115104200010152>