# 最新投掷活动设计 中学投掷教案(十六篇)

来源：网络 作者：明月清风 更新时间：2024-06-26

*作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。投掷活动设计 中学投掷教案篇一教学过程必须紧密联系学生的生活实际，使他们切实...*

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇一**

教学过程必须紧密联系学生的生活实际，使他们切实感受到自身的价值和需要，使学生对所学内容兴趣盎然，从而乐于探究、尝试。基于以上认识，我把投掷小垒球设计成“空中彩带”主题式模拟活动，试图通过这种儿童喜闻乐见的形式，激发调动学生兴趣，让他们在自主、合作的氛围中学习、活动，引导他们通过“玩中学、玩中练”，在自学自悟、主动探究中掌握投掷的正确动作，初步了解投掷的要领，同时进一步激发他们对投掷活动的良好兴趣。

二、教学目标

1、继续通过小朋友喜闻乐见的主题模拟活动，激发学生积极创想，主动参与活动的兴趣；

2、通过毽子投掷，了解投掷的基本要领：肩上屈肘――获得好的出手角度、快速、有利挥臂――出手速度，并知道投掷时出手高度、速度与投掷远近的关系；（蹬地、扭髋、挺身、肩上屈肘）

3、通过系列投掷活动，发展学生良好的投掷能力和活动能力；

4、教师继续进行最棒个人、小组的评选、鼓励，引导学生逐步形成在体育课上良好的价值取向；

5、引导学生尝试编队飞行、伏击空战、共同训练提高等合作性活动，培养学生团队意识和互助合作的习惯与能力。

三、教学流程：

1、激趣导入

师：小朋友们，相当投掷手吗？（学生欢呼雀跃，跃跃欲试）那好，老师带大家开始投吗？……

师：漂亮吗？老师告诉小朋友，想当好投掷手就必须学会投准，下面我们比一比哪名同学投的高，接的稳……

[兴趣是最好的老师，如果教师有意识地加以引导，让学生在跃跃欲试的状态下进行学习、练习，学生肯定能积极主动投身于课堂教学中，从而成为课堂的主人]

2、体验→探索→感悟

师：刚才小朋友的模拟投掷真不错！现在老师宣布我们的地面训练成功，大家可以进行正式抛高训练了！下面各个飞行小队到各自的空域去比一比，谁的毽子飞得最高最远……

（学生至各自“空域”尝试“投掷”，教师分别参与各组活动，引导学生互相比较、互相观察，寻找合理的投掷方法）

师：各飞行小队集中野战机场，我们来比一比谁是特技投手

（请各小组推荐同学演示，师生共同评议，从中选出投得好的学生命名为“特投手技”并给予奖励）

师：想当特技投手的小朋友请举一下手！噢，大家都想成特技投手，那么怎样才能成为特技投手呢？（学生七嘴八舌地回答）对了，得掌握好的投掷技巧才行！下面老师把刚才投掷表演时看到的几种投掷方法模仿给大家看，请大家看看哪种投掷方法更好（教师结合学生练习情况分别演示撇射，肩上屈肘慢速抛射和肩上屈肘慢速抛射和肩上屈肘快速抛射三种投掷方法，让学生对比寻找总结正确的投掷方法，师生共同归纳肩上屈肘、注意出手角度和速度的投掷方法）

3、好了，大家都知道了怎样当特技投手，接下去各飞行小队回各自空域抓紧训练，等一会我们来比一比哪个小队是特技投手队！

（学生分组学练，教师巡回到各组引导学生互帮互学，共同提高）

4、再一次集中，进行“特技投手小队”比赛，师生共同评议并命名奖励。

[比赛是学生特别喜欢的方式，而小组之间的比赛更有助于培养团结合作意识和竞争意识。而将教师的正确和错误的师范、指导放在学生练习、感悟之后，不但实现了教师由“主宰者”向“服务者”的角色转变，使教师的指导更有针对性和实效性，而且对培养学生观察、对比、坚持、总结的能力和习惯的养成也具有重要意义]

四、提高→巩固→展示

师：投手们表现得真棒！现在我宣布投掷训练圆满完成，接下去我们该进行演习了……

（宣布“演习”规则，轮流由四组学生扮演“侦察机”冲过封锁线“伏击”“阵地”）

师：（紧张地宣布）刚刚老师收到情报，一架不明国家的超大型侦察机正向我国境内飞来，请各飞行小队赶快进入阵地，准备打击侵略者！

[形式新颖、贴近学生生活实际和认识能力的练习比赛，学生往往会情绪激昂，乐此不疲。这样在不知不觉中，学生的投掷能力得到了锻炼、提高。]

五、轻松愉快、交流分享

师：胜利喽！看，群众来慰问战斗英雄们了……

（师生进行放松小游戏：打保龄球）

师：（指着“坠毁”的“保龄球”）我们的投手真棒，侵略我国的敌机被我们击毁了，下面请各位功勋投手交流一下经验好吗？

（学生兴高采烈地讨论起来，一张张汗盈盈的笑脸洋溢着成为“保卫祖国”“英雄”的成功和喜悦）

**投掷活动设计 中学投掷教案篇二**

教学计划

年级：八年级男生 教师：大同中学 岑 义 时间：20xx年4月16日

一、教学目标

1.技能目标：通过各种投掷练习，激发学生对投掷的兴趣，发展学生的投掷能力，提高投掷技能。

2.知识目标：通过教师启发、引导，学生自我探索、体验、总结并掌握投掷的四个基本组成部分──握持、助跑、发力、维持平衡，为进一步的学习投掷实心球打下基础。

3.情感目标：通过游戏，培养团队合作精神，体验运动的乐趣，增强自尊和自信。

二、教学内容

投掷羽毛球

三、教学流程

进行内容

备注

1.课堂常规，吸引学生注意力，准备上课。2′

2.以小组为单位，自由选择游戏和活动项目作为准备活动（龙头抓龙尾、你抓我救、大鱼网、木头人）。6′

3.集合讲解a投是指投掷物从肩以上出手；b抛是从下向上在肩以下出手；c撇是指从侧面与肩平行或肩部以下，平着向前出手。2′

4.小组自由玩羽毛球，教师推荐几种投的方法，各组进行练习。8′

5.小组打靶投准练习、比赛，每队给一个桶，各小组自由选择距离，自行组织，依次向桶中投球，看谁投中的次数多，左右手都试试看，也可以到其他组较量一下。4′

6.比远：四列横队进行，左右手各3次。5′

7.全体同学进行羽毛球大战，将班级同学分成两半，在规定的时间内把自己场地内的球投向对方场地，时间到时场地内球多的队为负队。10′

，初二《投掷羽毛球》教学设计及教学计划

8.师生共同总结如何才能把自己的最大潜能发挥出来，怎样才能达到自己想要的目标，开拓思维，联系刚才的练习，大胆发言。2′

注意力集中练习“听口令，做动作”，宣布本次课的目标与内容。

学生在组长的带领下进行练习，培养学生的自主性和自学的能力，学会团结合作。

教师引导学生进行思考，并推荐一些投掷的方法，启发诱导学生发现新的问题、方法，并予以肯定，启发学生的思维，培养学生对投掷的兴趣。

自由投球，两人对掷，三人互投。

各组按开始集合队形，依次进行投准、投远练习，全部投完了再一起捡球。

要求：球在手上停滞不能超过两秒钟，投掷时要在限制线的后方将球投出，哨响则所有的同学停止投掷。

充分发挥两腿的蹬地力量，展胸、腰背发力，加快出手速度，全身协调用力。

四、场地器材

一块篮球场、羽毛球若干、桶4个、黑板一块

五、课后小记

我投掷我快乐（学生学案）

组长: 成员：

一、学习目标

1.充分利用羽毛球进行投掷练习，发展上、下肢和腰背力量，使身体更健壮，更健康，更自信。

2.开拓思维、边活动边思考，自己摸索投掷的发力方法，最后积极发言把自己的成果说出来。提高自己基本的活动能力。

3.与同组成员密切配合，团结协作，遵守游戏规则，勇争第一为小组和班级争光。

二、我们要进行的活动

活动一：在自己的场地内用各种方法投掷羽毛球

推荐内容：两人一组互相对掷、接住

单人各种方向、手法投掷。

活动二：比比看谁投的准，每队的同学依次将手中的球投向桶中，再捡回来，连续5次，看谁投进的最多，左手也试试看。

活动三：看看谁投的远，另一只手也试试看，还是你第一名吗？各小组的第一名代表小组出来比。

活动四：两个班级的同学分别在场的两旁，人手一球，进行羽毛球大战，在1分钟的时间内把本方场地内的球投向对方场地，时间到时场地内球多的队为负队，三局两胜。

可选择的游戏

一、龙头抓龙尾

在半个篮球场地内，分成人数相等的两队，后面的同学抓紧前面同学的腰组成两条龙。排头的同学通过各种移动方法去抓排尾的同学（也可以是另一只龙的尾），抓到了两人互相交换角色。注：龙身不能断了。

二、你抓我救

在半个篮球场地内，分成人数相等的两队，一方去抓另一方的同学，并把他关在三秒限制区内，同伴们可以用触摸的方式解救被捕的人，当所有人被捕后就互相交换。

三、大鱼网

在半个篮球场地内，开始由一位同学进行抓人，抓到一位时，两人手拉手成“网”继续抓。每抓到一人“网”增加一人，直到抓完所有的人，为游戏完成，再重新开始。

四、木头人

在半个篮球场地内，先选出一名同学出来作为追捕者，被追者可以通过各种方式躲闪或者喊“木头人”并停止不动，在这个状态下同学不能追他，不动的同学要有人触摸他方能再次跑动。躲闪不及被抓到的同学和追的同学角色互换。

点评：（投掷羽毛球──岑 义） 点评（林清港）

本课有以下几个特点：

1.通过四种投掷练习，紧紧突出投掷能力这一主题。

2.通过师生互动、启发、提问、设疑，引导学生自主学习，相互探究投掷运动。联系生活，组织学生进行投准比赛，激发了学生的学习兴趣。

3.通过小型比赛，达到情感交流，团队合作的目标。

4.本课的主要特点是我投掷、我快乐；在快乐中学投掷，在投掷中长知识。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇三**

教材分析

本课运用游戏的方法贯穿整个教学过程，提倡师生互动、生生互动，同时还注重了学生的自我展示、自我评价及相互评价、团结创新等方法的运用，对激发学生学生兴趣，调动学生的积极性、主动性，提高学生的参与能力起到了关键的作用。同时游戏中蕴涵着的激励竞争，对培养学生遵守规则、公平竞争的良好品质具有积极的作用。

学情分析

小学三年级学生活泼，天性好动，模仿力强，好奇心强，勇于表现自我，因此根据学生心理特点，教师在教学中应运用直观示范法，多用激励手段，激发学生的学习动机教师在教学中要注重专利法的趣味性、多样性，激发学生学习兴趣，让学生体验到学习的乐趣。

教学目标

1、学生乐于参加体育运动，在运动勇于展示自我。

2、初步掌握侧身投掷的方法，提高身体的柔韧性、协调性。

3、培养学生自主学习、合作探究、勇于创新、遵守纪律、公平竞争的良好品质。

教学重点和难点

技术技能：1、重点：肩上屈肘，背后过肩； 2、难点：背后过肩，出手迅速。

情感态度：1、积极参与，友好合作，心情愉快；2、难点：勇于表现，合作互助。

教学过程

（一）收心热身，激趣导入

1、课的常规。

2、导入反应练习的游戏“天、地、球”。

3、导入热身激趣游戏“抓尾巴”“踩尾巴”“炒黄豆”。

设计意图：1、使学生的肢体充分活动。

2、生的学习兴趣，提高展示自己的能力。

（二）合作探究、掌握技能阶段

1、引导学生把绳子做成“石头”做抛接练习，鼓励学生做出多种抛接练习。

2、引导学生做掷远练习（自由练习）

3、老师巡视，在这一过程中去发现已经会侧身投掷的或者初步掌握侧身投掷的同学表演。引导学生通过观察、交流、总结出侧身投掷的动作要领：侧身转体、蹬地、挥臂。

4、引导学生徒手练习，老师示范。

5、引导学生小组练习，互相指导。

6、小组比赛，推荐优秀选手代表本组比赛。表扬优秀学生，鼓励其他学生勇于超越他们。

7、小组练习努力超越。

设计意图：1、体会身体的协调配合；

2、挖掘自身的创造力；

3、提高自我表现的能力；

4、通过探究、自主练习初步学会侧身投掷的技术。

（三）巩固练习、拓展能力阶段

1、肯定学生的表现，引导学生进行小组投掷计分比赛。

2、学生总结比赛结果，表扬优秀，鼓励落后的。

设计意图：1、能够自然协调的投掷。

2、培养遵守公平竞争的习惯。

3、体验成功与失败。

（四）稳定情绪、放松心情阶段

1、随音乐师身同做表情歌舞。

2、引导学生做“大肚皮、小肚皮”的游戏。

3、说说自己的收获和需要努力的地方，说说别人的优点。

4、老师总结。师生再见。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇四**

课的部分

课的内容与教师语言

教师活动

学生活动

组织教法与要求

时间

导入部分

一、课堂常规

1、整队考勤，

师生问好。

2、宣布本节课的教学内容、任务提出要求以及注意事项

3、安全教育“前滚翻时和前面同学保持一步距离，防止被踢伤，要文明游戏”

4、安排见习生认真听讲

二、准备活动

武术操

1、手型变换

2、冲拳推掌

3、扑步亮掌

4、分掌踢腿

1、向学生问好。

2、宣布本节课的教学内容、任务提出要求以及注意事项

3、安全教育

4、安排见习生认真听讲

1、语言引导

2、带领引导学生排队

3、带领学生进行练习

1、体育委员整队考勤，向老师问好。

2、听讲教学内容、任务和注意事项

3、认真听讲注意安全

4、见习生在旁认真听讲

1、听从安排

2、认真排队分组

3、进行“武术操”练习

组织一：

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

⊙老师

要求：

静、齐、快

组织：

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

⊙老师

教法：老师语言引导，动作示范

要求：精神饱满

8分

主体部分

主体部分

一、投掷

重点难点：

出手角度

（1）师：“小朋友们本学期我们要考投沙包？你们想学拿优秀吗？想的请举手”“对就是举手的姿势，手臂屈肘肩上”

1、徒手投掷

2投一定高度的目标物

3、无目标物投掷

二、“滚动与滚翻”

重点难点：团身紧

方法：采用颈部夹纸的手段，促使学生团身紧。

1、语言引导

2、讲解示范，展示跳绳

1、徒手投掷

2投一定高度的目标物

3、无目标物投掷

3、邀请投的好的同学上前展示

4、老师穿插指导，帮助，纠正错误动作。

5、点评小结

“与前面翻滚的同学保持一步距离，防止被踢伤”

1、情景导入

语言引导

2、讲解规则，安全教育

3、安排学生进行练习

4、点评小结

1、听从安排

2、认真听记积极认真练习

1、徒手投掷

2投一定高度的目标物

3、无目标物投掷

3、大胆表现自己

4、接受老师指导，同学帮助，纠正错误动作

5、听记教师点评

注意听从

防止受伤

1、听从安排

2、遵守规则，并注意安全

3、积极认真参与练习

4、听记教师点评

组织：

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

⊙老师

教法：老师语言引导，

动作示范

要求：积极认真

组织：

⊙老师

要求：精神饱满

有秩序

14

分

13分

结束部分

一、放松练习

1、帮助同伴按摩手臂

2、点评总结

3、回收器械

4、师生再见

1、整队集合进行放松练习

2、点评总结

3、安排学生回收器械

4、下课再见

1、集合进行放松练习

2、听记点评

3、回收器械

4、

4、下课再见

组织：

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

♀♀♀♀♀♀♀

⊙

要求：身心放松

5分

器材：垫子9块，

气球2只，

平均心率：100次每分

运动密度：30%

运动强度：弱

10月20号上了《滚动与投掷》公开课，感觉不这么理想，很多因素没有考虑周全，虽然自己考虑了比较多，但是“所料不及”的“意外”还是很多。

投掷：本课的教学重点和难点是让学生掌握原地侧向投掷出手角度的技术方法，即掌握投掷的出手角度和出手速度。为此我设计了投掷气球的内容。通过组织让学生玩这个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方。高度约40度”这个重要技术的原理，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会注意和认真学习这个技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，但在这种教学实践中，本人忽视了天气带来的影响，也没有采取任何措施。

前滚翻：

在接下来的教学内容上，我将教学重点放在了前滚翻“团身紧”上。

当时我就发现虽然大部分学生前滚翻基本都能独立完成，但大部分学生的细节动作做的普遍不怎么到位：如蹲撑时没有并立，滚翻过程中两腿未能并拢，滚翻过程中呈现分腿、屈腿，团身不紧导致无法成蹲立等。但当时只顾着强调脚靠垫子边，手撑垫子两角，低头含胸而未能对这些进行及时的纠正。当时我应该组织学生进行蹲撑前滚成并腿坐这个动作的练习。

存在的问题：

1、天气：本次课受到了风大的影响，导致气球摇摆不定，甚至接近了投掷线附近，导致训练不佳。

2、语言：在本次课中，作为老师语言十分匮乏，缺乏灵活、生动、有趣的语言，调动不起学生的积极性

3、内容安排：本课主要内容是滚动和滚翻，但是把投掷放在前面的教学中有点本末倒置的问题。

4、内容衔接：内容衔接时语言没有体现出来，让学生没有学习滚翻的兴趣

5、安全教育：安全教育强调的比较多，但是有个别学生趁自己不注意，出现自己玩耍的情况

6、放松部分：由于时间比较紧张，放松部分的时间安排的比较凌乱，放松效果没有预期的好。

7、器材选择：考虑到前滚翻时需要的“夹纸”故而采用了“餐巾纸”，但是重量较轻，突出不了练习的难度和量度

8、重难点：过分强调了重难点，导致其他的练习问题出现，来不及解决导致“事倍功半”

**投掷活动设计 中学投掷教案篇五**

一、指导思想

本课根据人民教育出版社编写的水平四教材，紧紧围绕新课程理念，以学生的发展需要为中心。在教学中，坚持以“健康第一”为指导思想，注重激发学生的学习欲望，发挥主体能动性，培养创新精神，关注个体差异，为终身体育打下基础。

二、设计思路

新课程提出了五个领域，三个层次的课程目标体系，强调以目标的达成来统领教学内容和教学方法。本次课是投掷单元的第一次课，紧紧围绕着新的课程理念来设计、组织，以投掷为主要活动内容，根据本次课的目标和要求来选择和设计教学内容，从学校和学生的实际出发，以学生的发展需要为中心，选择了一些具有健身性和科学性，符合学生身心发展，对增强体能、增进健康有较强实效性的练习方法，对一些竞技运动项目进行改造，运动形式活泼，能激发学生学习兴趣，努力向五个领域目标靠近。

三、教学目标

1.技能目标：通过各种投掷练习，激发学生对投掷的兴趣，发展投掷能力，提高投掷技能。

2.知识目标：通过教师启发、引导，学生自我探索、体验、总结并掌握投掷的四个基本组成部分──握持、助跑、发力、维持平衡，为进一步学习投掷实心球打下基础。

3.情感目标：通过游戏练习，培养团队合作精神，体验运动乐趣，增强自尊和自信。

四、教学内容

羽毛球投掷

五、教学重点、难点

重点：启发引导学生总结出投掷的四个部分

难点：调动全身力量，使上下肢协调用力

六、教学特色

1.游戏比赛法：以往单纯采用以技术教学为主的组织教学，造成学生在体育课上枯燥的进行技术学习，本课是以若干个既可独立，又有联系的投掷类游戏及比赛练习将全课串联起来，为学生提供了较为宽松、愉悦并且有一定成就感的学习环境。

2.小群体学习：面对着我国学校体育教学的客观现状，一节体育课当中，教师组织教学要面对40―60人甚至更多学生，学生的主体地位得不到体现，抑制了学生的个性发展，为了改善这种不足，分成几个小群体内部合作学习，是本次课的主要组织形式。

3.启发式传授知识：本课一改以往教师一言堂的技术传授方式，而是先通过练习、尝试、学生体会等方式让学生有个感性认识，再通过教师的启发、引导，师生互动把要学习的技术要点总结出来是本次课的又一特色。

4.场地器材要求不高：只要有一块空地，找一些损耗的羽毛球和一块黑板就可以在不同条件的学校进行教学。

5.教师角色：教师主要是为学生的学习提供机会，培养他们的创造力、竞争力，有些练习内容教师只提要求，不教方法，让学生自主去组织练习，体现了学生的主体性。

七、课的说明和教学过程

课的说明：本次课是投掷单元教学计划的第一节课，是一节引导课，旨在提高学生的学习兴趣，给学生自由想象与练习的时间和空间，并总结出投掷羽毛球的完整练习过程，为接下来的学习打下基础。通过游戏等多种形式、多种渠道让学生尝试成功乐趣的机会，让学生积极思维、琢磨、练习、尝试、体会，逐步由不会到会，由不熟练到熟练，逐步形成和掌握正确的发力方法。

八、教学过程

1.课前两分钟由各组长组织学习本课学习目标与内容。

2.活动准备：课堂常规，各小组长带领做准备活动和游戏。

3.技能学习和情感体验：各小组领任务表，对本次课的学习内容有个清晰的认识，接着进入课的主体部分后，充分发挥体育骨干的作用，培养学生的自主练习、自我调控的能力。本着循序渐进的原则，从自由投掷羽毛球开始，引导学生了解投、抛、撇的定义，既贯彻了知识目标，又激发了学生兴趣，在愉悦、欢快的气氛中培养学生的团队精神，体验成功，发展投掷能力。接着又进行投准和掷远的游戏，让学生总结出投掷的正确发力方法，开拓学生思维，体验运动乐趣，掌握投掷技巧。最后来一个羽毛球大战，人手一球，全员参与，把气氛推向高潮，培养同学之间的团队合作精神和集体荣誉感。

4.小结与整理放松：师生互动，在教师提问和学生踊跃回答下，最后总结出投掷的正确发力方法及注意事项，接着放松身心，结束本课。

九、场地器材

篮球场一块，羽毛球60个、黑板一块、桶4个。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇六**

教学内容：

1、投掷纸标或降落伞

2、踏石过河

教学目标：

1、通过教学，使学生初步掌握投掷纸标或降落伞的基本技术。

2、发展臂力和协调性等身体素质，促进上下肢肌肉的发展，锻炼关节韧带；

3、培养勇敢顽强，团结互助，克服困难的集体主义精神。

教学重点：学习投掷纸标或降落伞的动作要领；

教学难点：投掷的角度和用力的把握；

（课前准备）场地：一个排球场； 器木才：木块若干块；

课的部分

教 学 内 容

教师教法

学生学法

组织与要求

运动量

7-9’

一、课堂常规

1、整队

2、师生问好，宣布本课内容

3、导入情境

二、徒手操

1、手脚腕关节运动

2、扩胸运动

3、体侧运动

4、体转运动

5、踢腿运动

6、跳跃运动

7、整理运动

一、课堂常规

1、师生问好

2、宣布内容

导语：小朋友们，今天我们要来学习原地左右手拍球的基本技术和技能；

3、步入课堂

二、徒手操

（1）导入：在我们进行下面的练习前，先让我们来做套徒手操吧。

（2）老师诱导学生进行想象

（3）师生示范，进行点评

一、课堂常规

1、整队

2、了解本课学习的任务和目的

3、步入课堂

二、徒手操

（1）紧跟教师思路

（2）认真了解观察具体示范动作和讲解要求

（3）集体练习，针对不足加以纠正

（4）教师小结

组织：

要求：精神饱满，注意力集中

组织：学生听口令排成如下的运动彩图

要求：认真练习，精神集中。

一、学习本领：投掷纸标或降落伞

方法：1、正对投掷方向，两脚前后开立，左脚在前，右手持投掷物屈肘于肩上，肘关节向前，眼看前面的标志，然后把投掷物向远处投掷。2、侧对投掷方向，两脚左右开立，右手持投掷物向后引伸，然后右脚蹬地，自然挥臂经过肩上耳侧把投掷物投向标志方向。

一、学习本领：投掷纸标或降落伞

（1）导入：小朋友都看过飞机飞行，你们想不想自己制造一架，来比一比谁的飞得高……

（2）老师讲解具体做法和要求

（3）教师观看学生练习，并及时地进行纠正

一、学习本领：

投掷纸标或降落伞

（1）学生仔细观察教师示范讲解，可进行质疑，提出问题；

（2）学生根据教师的具体要求，集体进行练习比赛

（3）对不到位的动作加以纠正

组织：学生拿出预备的纸，教师讲解制作的方法。

二、踏石过河

方法：把学生分成人数相等的四组分到岸，排头拿3块木块，教师的口令一出，排头把木块放在“水上”，3块木块轮流使用，直到到达对岸，即算成功，然后把木块交给对岸的排头，自己排在对岸队伍的最后一个，游戏继续，看哪组完成的速度最快为胜。

二、踏石过河

（1）导语：今天下了一场大雨，小溪里的水深度加高，一些小朋友回家得经过小溪，所以他们必须踏着石头过河……（2）教师讲解具体方法并示范

（3）组织学生进行练习比赛

（4）进行小结

二、踏石过河

（1）了解具体故事情节

（2）了解观看教师讲解的具体游戏方法并进行创新

（3）学生分组练习比赛，

（4）针对比赛的不足加以纠正，

（5）配合教师进行小结

组织：

要求：认真练习，玩得愉快，尽量多想出点子和传递球的方式。

一、课后小结

二、安排收回器木才

三、师生告别

一、教师作小结

二、安排收回器木才

三、宣布下课

一、教师作小结

二、协助教师收回器木才

三、师生告别

组织：成四路纵队集合

预计练习密度：25% 预计最高心率：130次/分

**投掷活动设计 中学投掷教案篇七**

一、指导

体育教学是一个使学生身心、心理和社会适应和谐发展 过程，教学目标体现出多维健康观。因此，体育教学必须以 “健康第一”的指导，以学生发展为本，使学生在运动参与、运动技能、身体健康、心理健康和社会适应五个领域得到和谐发展。培养学生的体育兴趣和参与运动积极性是体育课程标准的重要目标之一。为了达到这一目标我力求在体育教学中做到“活而不乱，严而不死”，教学中围绕着 “练中学”、“学中思”、“思后做”的教学来指导教学。

二、教学目标

1、运动参与：向同伴展示学会的原地侧向投掷垒球的技术动作。

2、运动技能：说出做出原地侧向投掷垒球技术动作，重点体会转体挥臂动作。

3、心理健康：敢于挑战比自己“强大”的同伴要有一种不服输的。

4、社会适应：知道在集体的游戏中要与他人团结合作。

三、设计思路

全课采用主题式教学，以身体锻炼为主要手段，以增进学生身心健康为目的，通过指定目标、升级目标的变换，以“我能行”为主线，在导与学的双重作用下，让学生尽情地“乐学趣练，勤学乐思”。在“投远”的游戏中充分地发挥他们的自我表现力，丰富联想，拓展思维，激发他们的创新能力，使学生自主、合作、探究的学习，以达到获得基本活动能力的实效。

四、教学过程

第一部分 兴趣培养阶段

1、教师以打目标引入本次课题，带领学生一起进入角色。

2、教师和学生一起进行热身操。

3、强调投掷前安全教育。

第二部分 能力尝试、展示自我阶段

1、组织学生集体练习徒手或持物肩上屈肘、自然挥臂的动作。

2、学生反复模仿练习，体会肩上屈肘、肘关节朝前、自然挥臂的协调动作。

3、示范三种不同的角度（偏上、偏下，适中）投掷动作，让学生观察、比较，那种角度才能把垒球掷得更远。

4、组织学生分组向5~6米处的横绳投掷，并进行比赛，看哪组掷过横绳的人多。

5、通过分组练习、比赛，在掌握正面投掷动作的基础上，提高远度的要求，老师语言的鼓励，如我看看掷过15米有几人，20米有几人，这样学生都不甘落后，能提高学生的练习积极性。

第三部分 愉悦身心阶段

1、教师讲解投掷游戏名称、方法和规则。

2、学生尝试一次，自我体验游戏过程，

3、教师提问如何才能投的准？学生积极讨论，并进行交流。

4、再次组织游戏比赛。

第四部分 结束阶段

1、音乐放松练习。

2、师生共评本次课的教学情况。

3、安排学生收归器材。

4、师生再见。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇八**

体育投掷教学设计

一、简介

本课选自华东师范大学编写的义务教育课程标准实验教科书教师用书“体育——水平一”身体健康领域——投掷。

二、学习者的分析

本课的学习者为水平一的学生，活泼、好动，具备了一定的运动、观察能力，但是注意力又比较容易转移。在本课的教学内容中，他们虽然不知道投掷这个动作名称，但因为在电影、电视、书籍以及日常生活中，看动过有关投掷动作，如：解放军叔叔投手榴弹、小朋友玩投沙包的游戏等，已经对投掷动作有所认识。

三、教学、学习目标及其对应的课程标准

通过自主探索学习，将达到如下目标：

1．遵循“以学生为本，健康第一”的原则。

2．使学生初步认识、了解投掷轻物的动作技术，培养正确的挥臂姿势，突出重点——快速挥臂、提出难点——方向性。

3．在学习中让学生合作交流，帮助学生初步了解一些获取信息的方法，学会与他人合作。

四、教学理念和教学方式

创设情境，激发学生的学习兴趣与热情，充分发挥学生的主体性，让学生在教师的.引导下自主地、创造性地学习，采取自由练习、小组合作、集体交流相互结合的教学形式。 五、应用信息技术的依据或考虑

考虑到水平一的学生在日常生活中对“投掷”这个动作有初步的体验，但对这个运动项目的信息掌握有限，而运用信息技术教学手段可以集中呈现各种动作，创设各种情境，唤起学生对投掷动作的理解和掌握。 六、教学活动过程

（一） 教学准备阶段

让学生搜集有关投掷动作的信息（文字、图片、录像等）

（二） 整个教学过程的叙述

1．创设情景，引入新知

师：今天我们的教室布置得非常漂亮，同学们好像来到了苹果园，大家心里一定在想：“今天这堂课我们将学习什么呢？”请同学们看下面的动画片短片就知道了。

2．集中注意力练习“猜猜看” 师：同学们喜不喜欢动物？下面请你们认真听各种动物的声音，判断是什么动物？再迅速模仿动物的动作，看谁做得又快又好。

3．热身练习“击掌操” 师：“樱桃小丸子”动画片同学们一定都看过，主题歌“立正、稍息、站好”会不会唱？下面同学们就跟老师一起听音乐做击掌操。

4．诱导练习“掷纸飞机”、“甩纸炮” 学生在教室内自由练习，在练习过程中动脑思考：“怎样才能使纸飞机飞得又高又远”“怎样纸炮才甩得很响”并找出答案。

5．模仿练习“投苹果” 教室两侧的墙壁上贴许多高低不等的“苹果”，“苹果”表面带粘性，如果投掷物投中目标，及被粘住。学生根据自己的身高及力量的大小，自由选择投掷目标练习。

6．观看“原地投掷轻物”教学录像 教学口诀：两脚前后立，球儿手中拿。 肩上要屈时，用力向前掷。 突出重点：方向性——前上方

7．游戏：“谁先坐” 游戏方法：分8组进行比赛，每个同学站在座位旁，音乐开始，排队按顺时针方向绕桌子慢跑，音乐一停每个同学迅速找就近的凳子坐好，没找到凳子的同学原地站立。

8．放松韵律“小白船”

六、相关资源

1．主要教学地点：室内体育馆、教室

2．本次教学对教师的基本技术要求：教师应能够熟练掌握使用多媒体教学系统。

3．学生有搜集、使用信息的意识。

4．硬件：多媒体教学平台

5．软件：本次教学教师必需自编课件

6．外接设备 数码摄相机

**投掷活动设计 中学投掷教案篇九**

初二《投掷羽毛球》教学设计

教学内容：

一、投掷：投掷羽毛球——上下肢协调用力。

二、游戏：

团体羽毛球比赛

课时：第4课时

教学重点：体会利用下肢的蹬地动作将球投掷出去。

教学难点：运用上下肢的协调用力将球投掷出去。

教学目标：

1、认知目标：学生了解投掷轻物的正确方法，体会快速挥臂的动作要领，明确投掷不仅仅是用手臂力量，更要全身协调用力。

2、技能目标：学生掌握肩上屈肘投掷动作，掌握运用下肢蹬地动作完成，发展学生上下肢力量和投掷能力。

3、情感目标：体验运动带来的乐趣，团结协作能在练习与游戏中与同伴友好合作。

教学环节

激发兴趣

1．整队，师生问好。

2．宣布课的内容，讲解注意事项。

3．带领学生做热身活动。

打尾巴→热身操

1．成四列横队站立，认真倾听，注意力集中。

2．积极参与，认真做活动。

1．队伍整齐，精神饱满，明确上课要求。

2．激发学生活动兴趣，充分伸展身体各关节，避免活动时受伤。

一、复习投掷方法

1．引导学生回答如何才能将球掷的更远，前几次课我们已经学习了如何投掷能将羽毛球掷的更远，引导生回答，出手的角度既球运行的高度影响距离的远度。

2．如果不用腿会出现怎样的情况？提出投掷过程中上下肢协调性的重要作用。

1）组织学生投掷垒球练习（复习）

2）采用单膝跪地或蹲着或直立投掷（2—4次）

3）站起来投掷（2—4次）

4）比较哪种方法掷的远，为什么？请掷得好的学生展示，点评。

3．全身协调用力进行过关练习，提醒各关的位置，设置三关，拓展四到五关，自由发挥练习。自我检验学习成果。

四人小组分散练习，检验学习成果。

二、游戏：

团体羽毛球比赛

1）规则：在规定时间内，双方尽可能多的将自己场地区域内的球掷过网，游戏结束，以场地内留下羽毛球最少的组获胜。

不许从网下将球扔过对方区域，否则，发现一次一个球给最后的成绩加一个球。

2）组织比赛两块场地。

3）强调游戏时注意安全，小心不要与别的同学撞在一起。

1．学生认真练习徒手投掷动作。

2．认真倾听教师的讲解。

3．学生相距15米，面对面，统一指挥进行投掷羽毛球练习。

4．比比看，看谁能掷过第一条线、中间线（四人小组）

5．请掷得好的学生展示点评

6．四人小组分开练习，可运用两种方法对比展示或采用你认为可以投的更远的方法进行投掷，组内自测过关情况。

游戏：站位组织，依靠团体的力量赢得比赛，三局两胜：

1．通过尝试体验、观察比较，模仿练习，掌握正确的投掷方法。

2．通过小组合作练习。在互帮互学中进一步提高对投掷正确动作的认识，并能掌握动作。

3．通过展示、交流，能看到自己的进步，体验成功的快乐。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十**

小学体育投掷教学设计

1、教材分析：

原地侧向投掷，是学生在一、二年级持轻物投远的基础上进行的。学生已能够采用自然投掷的方法，并熟悉投掷的有关体育活动，而本学期学习原地侧向投掷垒球是学生初步接触，具有一定的可塑性，为以后学习投掷技能打下技术基础。通过学习原地侧向投掷的动作，重点是培养学生正确的投掷姿势和转体挥臂的动作要点。

学习原地侧向投掷垒球，不仅是要掌握正确的投掷姿势和转体挥臂的动作要点，而且要投得远；教材中又特意安排了“投球过横绳”的活动，不但能巩固原地侧向投掷垒球的方法，而且要求学生在投远时要向前上方投，并有一定的高度，以提高学生的投远的能力。

春种秋收游戏，主要培养学生团结协作的集体主义精神，发展速度和奔跑能力，同时又是巩固迎面接力跑的技术。春种秋收游戏又围绕垒球来展开的一项综合性的体育竞赛活动，重在急停、转身，难点是协调一致，快速奔跑，同时又培养了热爱劳动，节约粮食的好习惯。

2、学情分析：

三年级学生的年龄特点为活泼好动，随意注意占优势，水平二的学生，处在长身体的时期，投掷方法还没有定型，身体发育还不完善，心理发育不成熟。所以为顺利完成本课的教学计划，在教学中，以投掷、游戏来教学，使儿童在活动中掌握投掷的正确方法，培养学生投掷的正确姿势，形成良好的身体形态，发展学生的能力，结合学生实际生活相关的游戏，为儿童提供展示自我的条件和机会，让儿童体验参加体育运动的乐趣，身心得到发展，心理需求得到满足，从而提高学生的综合素质，并以此来增强学生热爱劳动，节约粮食的好习惯。

3、教学目标：

学习侧面投掷方法，调动学生积极参与侧面投掷基本技术的学习。发展学生上肢、腰腹肌及肩带等部位的力量，提高投掷能力。培养安全意识，团结友好的协作精神，及热爱劳动，节约粮食的好习惯。

4、教学重点：

肩上屈肘，背后过肩

5、教学难点：

出手角度

6、教学准备：

布置好场地，准备器材纸飞机，自制空心毽，课前对学生加强安全教育，树立学生的安全意识。在教育学生全面发展身体素质的同时，重点要求学生贾强自我保护意识

7、教学过程：

（1）课的准备部分是让学生在课课练跳短绳的基础上，各自分散练习，玩纸飞机，然后引导学生自由玩空心毽（自抛自接、互抛互接等），让学生尽情的玩，激发学生的学习兴趣。学生自主参与练习，为下一步的原地侧向投掷做好准备。同时教师巡回指导，启发学生玩空心毽的方法，发挥学生的想像力，培养学生的个性，充分体现以学生为主体的体育活动，这样围绕主教材做这些准备性练习，很快使学生进入运动状态。

（2）课的基本部分以教学原地侧向投掷为主，加入春种秋收游戏来丰富课的内容，让学生在丰富多彩的活动中体验体育活动的乐趣，并适时渗透思想品德教育。

首先学生跟着教师做徒手模仿练习投掷轻物动作，体会投掷的姿势和转体挥臂动作，加强对正确的投掷姿势的理解。

为了能让学生更好的掌握原地侧向投掷动作，教学中又让典型性的学生做示范练习，集体评说，体会到正确投掷姿势的重要性和快速猛力挥臂掷球的方法，提高学生的认识。当学生有一定的基础时，进行投过横绳的活动，不仅巩固原地侧向投掷垒球的方法，而且指导学生投远的方法――向前上方投。在此教学过程中，教师时时要强调学生遵守纪律、注意安全、团结协作等思想教育。

一节课下来都是投掷活动，内容也比较单调乏味，于是在教学中穿插春种秋收奔跑游戏，这进一步提高学生的奔跑能力。同时又培养了热爱劳动，节约粮食的好习惯。

（3）结束时，又回到原来的玩空心毽，以小组内互相传接球放松活动，并且组织学生进行颁奖，奖励表扬优胜组，调动学生的学习体育的兴趣。

8、教法与学法的一体化

为了使学生有更多的学习机会，充分调动学生的主动参与意识，本课通过多种形式的趣味活动，使学生觉得新颖、别致、内容丰富，变“要我学”为“我要学”，即调动学生的积极性，又提高运动量和运动密度，便于学生在轻松愉快的玩中得到锻炼，体验体育锻炼的乐趣。

在教学的每一方面和每一环节上均安排激发学生积极性的趣味竞赛，使学生在轻松、愉快的气氛中团结协作，学会投掷技术的动作要点，达到乐学、学会、会用的目标。

在教学技术动作时，教师讲解与示范相结合，使学生能够直观的感受到。讲解时，语言简明扼要，亲切询问式和启发式相结合；示范动作时展现出各个不同环节的演进过程，能让学生清晰的看到，并加以徒手模仿练习，再组织学生进行实地的野练。这样，充分体现了体育课中以学生为主体，教师为主导的两者关系。

9、教学特色与创新

（1）组织教学过程中，努力追求一种“形散而神不散”的教学风格。教师留给学生充分的空间，让学生有充分的时间展露玩的天性，同时教师充分发挥自己应有的主导作用。如准备活动中，一改以前排队做操的形式，而采用散点式来进行玩球游戏，让学生在玩中体会体育的魅力，激发学生热爱体育的热情。

（2）课的教学手段，由易到难，循序渐进。在学习原地侧向投掷垒球后，又加强投球过绳的活动，以提高学生的投掷能力。

（3）教学思想观念的转变，变被动教学为主动教学，变单纯的生理教学为生理、心理、社会多维教育观，改变以竞技体育为主的教学观，确立以发展全体学生身体基本活动和心理健康活动为主的教学观，在发挥教师的主导作用同时，以练习为主线，充分发挥学生的主体性，寓德育于活动，抓住时机适时的进行思想品德教育。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十一**

中班教案《投掷》教学设计

活动目标：

1．在情境中练习用纸球对准目标进行投掷，体验成功的快乐。

2．养成勇敢、大胆、勇于接受挑战的品质。

3．初步培养幼儿对投掷活动的兴趣。

2．锻炼平衡能力及快速反应能力。

活动准备：

灰太狼面具4个，纸球人手一个。

活动过程：

一、热身运动

（幼儿扮演羊村里的小羊们）

1．小羊们，今天天气真不错，让我们一起去草地上玩玩吧！

2．跟着《喜洋洋与灰太狼》音乐做热身运动。

二、练习投准目标

1、自由练习投准目标

（1）今天我给你们准备了纸团去打灰太狼。（分给每个幼儿一个纸团）幼儿分散打灰太狼。老师和小羊们一起去打并引导：看得清，瞄得准。

（2）你们有没有打到灰太狼？怎么打的？

（3）老师小结：要看得清，瞄得准，打得重。

（4）再次分散练习。

（5）小羊们，这次灰太狼有没有被你们打得哇哇乱叫？

2、练习间隔一定距离投准目标

（1）灰太狼被我们打得哇哇乱叫，要反抗了，那我们怎么办？

（2）引导幼儿间隔一定距离去打。

（3）小羊站在安全线后打灰太狼。

（4）刚才灰太狼在笑，为什么笑呀？教师小结：要保护好自己，不能打到自己人。还要打得准。

（5）小羊们再次练习。

3、练习投准活动的目标

（1）哎呀，不好，灰太狼跑到老师背上去了，我们快去打。（配班老师有规律地来回跑动，幼儿站在安全线后打）

（2）小羊们真厉害，把灰太狼给打跑了！刚才妈妈看到因为狼是跑来跑去的`，所以有几只小羊宝宝扔不到，哪怎样才能投到大灰狼呢？

（3）灰太狼和它的伙伴们又来了，小羊们加油，把他们打跑。

三、放松运动

我们把灰太狼给打跑了，我们一起来庆祝一下吧！跟着音乐《喜洋洋与灰太狼》做放松运动。

小百科：投掷，是可以锻炼孩子双臂和肩部肌肉，促进孩子手眼协调能力的发展的活动。常见的投掷活动是一些自然、简单的滚、抛、掷动作。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十二**

关于《投掷游戏》优秀的教学设计

教学目标：能够按照老师的要求，积极进行体育活动，在投掷活动中，遵守纪律，与同伴密接合作，快乐进行游戏活动。

教学重点：找到最佳的投远方法

教学难点：学生能够在规定的要求下，积极欢快进行各种投掷活动

教法：讲解示范 游戏

学法：模仿 练习

学习步骤：

一、情景导入 10’

教师活动：1.老师调动学生的积极性,进行队列练习,争取在最短的时间进行进行最有效的练习。

2.讲解跑步走的方法要求和行进路线。

3.选出一名同学,做班级的.领跑员,让他知道他的重要性,带领学生进行规定路线的跑步走练习。

4.询问领跑员跑后,有什么感觉,老师借此机会,对学生进行思想教育,并让学生知道,我们今后还会叫其他同学做领跑员.

学生活动：1.认真的完成队列练习，提高自己的最基本的队列认知和能力。

2.对老师的讲评充满斗志，并知道队列练习时自己应该怎样做。

组 织：练习队型如图：

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxx

二、合作探究掌握技能 27’

重 点：找到最佳的投远方法

难 点：学生能够在规定的要求下，积极欢快进行各种投掷活动

教师活动：1.老师组织学生有秩序的分发排球，在场地对面进行各种方式的投掷练习，提示关键看谁投得又高又远，用的是什么方法。

2.找出班级投掷方法较好，投掷较远的同学，进行演示，组织并提示学生按照他的方法练习。

3. 投远大比拼。

4. 组织学生进行冲过火力网练习。

学生活动：1.积极进行投掷练习，找到适合自己的最佳方法。

2.相互观察比较，学习最好的投掷方法。

3.快乐活泼的进行练习，积极比拼，勇于表现，展现自己的运动技能。

组 织：徒手练习和比拼时四列横队，自由练习时无固定队型

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

三、总结经验、追求更快的进步 3’

教师活动：针对学生的表现情况，对学生再进行课堂常规教育，表扬练习中表现出色的同学。

学生活动：学生根据老师的讲解进行自我评价。

场地器材： 田径场一片 排球6个

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十三**

一、指导思想:

本课以“健康第一”的指导思想，以课程标准为依据，按照水平二课程目标要求，贯彻快乐健身，主动发展的教学理念增进学生的身心健康，激发学生的运动兴趣，提高学生的学习热情；以学生发展为中心，体现学生的主体地位，启发学生思维，提高自主学习能力，培养良好创新意识和合作精神，通过小学生喜闻乐见的形式，让学生在自主、合作的氛围中学习、活动，引导学生通过“玩中学、玩中练”，在主动探究中了解投掷的要领，掌握投掷的正确动作，同时进一步激发学生对投掷活动的良好兴趣。

二、教材分析：

投掷项目是一项传统的体育项目，是人体的基本活动能力之一。这一内容是小学课程标准的重要组成部分，是锻炼身体的重要项目之一，原地投掷动作，教材编写过程是由浅入深，由简单到复杂。通过学习和练习投掷，培养学生正确的身体姿势，发展学生速度、力量、爆发力、柔韧性和协调性等身体素质，促进上肢肌肉、关节、韧带的发展，同时也为今后学习其它的投掷项目奠定基础；为进一步提高学生的身体健康和心理健康水平；增强学生的社会适应能力，养成终身体育的好习惯。

三、学情分析：

本学段学生正处于身心发展的关键期，学生个性天真活泼、好动，而且兴趣广泛，其模仿能力及对新鲜事物的好奇心较强。在本课时教学内容的设计中，根据小学生的心理和生理特征，我采用以游戏练习为主线，注重诱导、启发，激发学生兴趣，鼓励学生发挥想象，大胆创新。

四、教学目标：

1、学习原地侧向掷垒球，增强上肢力量、提高投掷能力和协调能力，帮助学生形成正确的动力定型，加深对动作要领的理解。

2、能以饱满的情绪积极主动参与体育活动，能和同伴交流自己的学习感受，并能在活动中感受到快乐。

3、培养学生集体意识和良好的合作意识。 五、教学方法：

本课采用：直观法，讲解法，分解法，比赛法，激励法，评价法。 六、教学重点：快速挥臂，出手角度。

教学难点：上下肢的协调用力。

七、教学过程：

教学反思：由于现在各项比赛较多，这样对于学生的要求同时也变的更高了，为了更好的跟上时代步伐，现在体育课教学模式也在改变，小学的体育课一般以游戏活动为主，在游戏中体验乐趣、发展素质、掌握技术动作。但是本节课的教学方式也比较竞技化，以游戏方式提高所学内容。通过本课的教学，发现了许多不足之处，很多细节考虑不够周到，在学生的调度方面也有待加强。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十四**

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，根据小学四年级学生的心理和生理特点，选用“投掷垒球和游戏接力赛”为教材，通过教师合理引导，学生积极学习，真正体现教师主导，学生为主体的积极探究式的教学模式。

二、设计思路

本课以“投掷垒球”为主教材，在开始部分教师用小游戏“高人矮人”集中学生的注意力，积极准备投入学习中。在进入主教材部分，教师让学生探究技术动作，教师总结得出正确的技术动作方法，教学中充分体现了学生的主体地位，教学方法由易到难，有分有合，有张有弛，互相学习，从而达到了教学目的，让学生学会了投掷的方法。同练习发展了学生的上肢和腹肌及肩带等部位的力量，发展了身体的灵活性、协调性和动作的准确性，培养刻苦锻炼、遵守纪律、爱护公物的良好品质。通过游戏，发展学生快速奔跑的能力，培养学生团结协作的能力。最后的放松活动让学生的身心得到充分的放松，逐渐恢复到平静状态。

三、领域目标

1、运动参与目标：通过学习从中体会运动的乐趣，主动参与体育课的学习和锻炼。

2、运动技能目标：学会投掷的动作方法，安全地进行体育活动。

3、身体健康目标：发展学生的灵活性、协调性和动作的准确性。

4、心理健康目标：通过练习培养学生刻苦锻炼、遵守纪律、爱护公物的良好品质。

5、社会适应目标：通过练习建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。

班级：四年级

开始准备部分: 2分钟 （小 ）

1、教学常规

（1、教师精神抖擞，语言亲切说明课的内容。

（2、师生问好、仔细倾听。

组织形式：四列横队

(1、营造生动的课堂气氛。

(2、充分调动学生的积极性。

辅助练习：2分钟（ 小 ）

2、小游戏“高人矮人”

教师口令指挥

(1、学生注意力集中听口令进行反应练习。

(2、让学生尽快集中注意力，进入课堂教学。

徒手操：3分钟 （中 ）

3、准备活动：徒手操

教师带领学生做。 要求：在教师的带领下认真做好准备活动；让学生的身体充分活动开，为后面的教学做好准备。 基本部分:5分钟 （小 ）

1、复习：徒手单手原地投掷动作

重点：挥臂、转体动作连贯。

（1、教师让学生体会投掷动作，体会怎样才能投得远？

（2、教师总结出正确的投掷技术动作。

a学生自己体会研究动作，并得出结论

b培养学生探究学习的能力、习惯。

投掷垒球:15分钟 （中）

2、学习：原地投掷垒球

难点：用力由下向上、出手角度斜上方、出手速度快。 重点：动作连贯、全身协调用力。

(1、教师讲解、示范

(2、指挥学生进行练习

(3、个别纠正动作

(4、学生示范，集体纠正动作。

(1)仔细听讲解、认真观察教师示范。

(2)认真、积极练习。

(3)主动改正错误动作。

a、理解动作方法。

b、学会投掷动作。

c、培养积极主动的学习态度。

接力赛游戏:8分钟 （中）

3、游戏：

(1、教师讲解游戏方法和要求。

(2、组织全班进行接力赛。

(1)学生成四路纵队进行练习。

(2)全体参与，团结协作。

目标：发展学生的快速跑能力，培养团结协作的精神 结束部分 5分钟 （小 ）

1、放松活动

（1）教师指导学生进行放松练习。

（2）学生身心放松进行练习。

2、小结、下课。

3、归还器材。

课后反思：本课通过学生探究式学生加深了学生的记忆，同时也提高了学生的学习兴趣。通过边研究边学习，学生自己得出的结论加深了印象，提高了学习效率。但是学生动作各环节不连贯，有脱节的现象。今后教学中应采取徒手模仿提高动作的连贯性。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十五**

“持轻物投远”是三年级投掷项目中的一种，它主要锻炼学生的上肢力量和上下肢协调用力的项目。我将游戏与体育教材有机整合，起到了激发学生的求知欲，启迪智慧的火花，活跃思维、训练技能的作用。下面，我结合“持轻物投远”一课的教学实践，谈谈自己的点滴感想。

一、生活情境，置身愉悦环境。

创设游戏情境，让学生置身于一种愉快的易于接受的学习气氛中。“持轻物投远”一课在孩子们快乐地游戏中拉开了序幕。我先让学生自己动手制作一只纸飞机，让学生自己当个航空员要让飞机安全降落在机场上。此时课堂一下就变得情趣万千，充满勃勃生机。

二、亲身体验，游戏贯穿始终。

重视体育实践，让游戏伴随着孩子们学习与活动是新课标的基本理念。体育课的教学过程是学生实践、游戏的过程。在飞机安全降落后我们进入主题“持轻物投远”把纸飞机变成一个纸球。看看谁的球抛的高，谁又能接住它。他们在玩中学、玩中练、玩中体验着体育课的童趣、情趣、野趣之所在。

三、主动参与学习，互动其乐融融。

这个年龄的学生都喜欢跑动，针对这一特点，在教学实践中我尝试着把学生以前已基本掌握的投掷教材“地滚小皮球”与跑的教材进行整合。引出课的主题投远。为了让学生能更主动、更积极地参与到活动中来，我请学生当起“小裁判”，如在小组合作、集体合作玩“持轻物投远”游戏时，我和学生一起投纸球球，让“小裁判”做出公正判决。学生们争着和我比赛，他们已完全把我当成了“玩伴”，我也从孩子们的笑脸上感受到了师生间的那份真情。这时操场上学生、教师的肢体在运动；学生、教师的情感在升华，起到了“师生互动、共同参与”的效果，充分体现“现代课堂上让学生成为主体”的精神。

四、价有机渗透，三星争相辉映。

课堂教学评价，是激励学生学习的最好方法之一。在课中我设立“三星奖”（航天星、快乐星、学习星）的评比活动。如：在学习“持轻物掷远”的过程中，我与学生共同活动，随机观察，从开始的飞机安全降落评出“航天星”从看谁投的高时评出“快乐星”从“持轻物投远”中评出本节课进步最快学习能力最强的为“学习星”总之，评价是一门艺术，它能催人奋发向上，积极进取，学生能在真诚的评价中求得进步，促进发展。

**投掷活动设计 中学投掷教案篇十六**

投掷沙包是小学四年级第一学期的教学内容。由于该部分内容简单易学，学生用较短的时间就掌握了动作要领并能进行投掷比赛，但是由于在学习过程中学生几乎没有什么困难。因此获得成功没有给他们带来太多的乐趣，自然学习的激情也就没有了。

因此，我在这节课上采用了学生自己可以将沙包作为比赛类、游戏类使学生把沙包从单一的投掷变为多样化。使学生自练 ――自创――竞赛，学会了许多关于沙包的方法，还有投掷的技巧，大多学生都是站着不动向远处投掷，不会用劲，通过这节课学生自学我从他们身上发现了往前猛跨一步，使学生投掷的更远。

在练习中学生中普遍存在这以下问题：

一、掷角度不好

现象1：沙包出手过早投得过高，即所谓见高不见远。

现象2：沙包出手过低使之过早擦地，在空中飞行的时间过短，达不到投远的目的。

纠正方法：在平时练习时，我在投掷线前2.5米的地方，设了一根2.5米高的彩绳，要求学生将小沙色从横线上投过。经过反复练习，学生基本上掌握了投掷的角度。

二、投掷时直臂

现象：投掷不是大臂带动小臂而是直臂。

纠正方法：指导学生练习背后过肩肘关节向前挥臂，反复练习鞭打动作。

三、上下肢不协调

现象：上下肢不协调，只挥臂不蹬地。忘记了蹬地、转体、挥臂的顺序。

纠正方法：首先教会他们投掷顺序，即先蹬地、送髋、转体、挥臂的顺序。指导他们先做分解动作，然后做连贯动作，练习中告诉他们注意身体前倾、重心前移。

通过这节课的教学环节，使学生的想象力，创造力得到充分的发展，沙包的多样化操作，使学生玩的情绪高涨，更对在沙包的学习内容上充满了好奇心，为以后的学习任务打下良好的基础。通过这节课的教学尝试，使我感受到教学方法的重要性以及得到良好效果的快乐，也看到学生渴望创新探索，渴求表现的要求，也使我看到了学生们巨大潜能，更大的发展性、可塑性对于我在今后教学中给予学生最大的发展空间提供了基础和保障。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找