

2023年初中体育课后反思 初中体育课教学反思(模板8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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

初中体育课后反思篇一

本学期我八年级体育的教学工作，由于运动场完全没有遮挡，器材缺少等原因，加之本学期的天气因素，使一些同学，特别是女同学在上课的时候没有精神，表现出对体育课的厌倦和疲惫感。在心理方面，初中女生的心理特征处于活跃极其不稳定的时期，她们的情感比较内向、含蓄、敏感、自尊；在体育课上表现为情感内倾、懒动、对疲劳的耐受力差，怕脏、怕晒、胆小、怕别人嘲笑、锻炼积极性不高等等。

我发现，对女生体育教学内容要尽量安排难度适中，运动量小、动作频率便于自我调节的项目。在组织教法上运用多样、多变、多层次的方法，采用启发、鼓励、循序渐进等教学方法，发扬她们主动学习的精神，调动其学习的积极性。

一、合理安排体育教材，是提高女生学习兴趣、调动学习积极性的关键。女同学最喜欢的运动项目是一些器械项目，并且难度不大容易掌握的，最不喜欢的运动项目是中长跑，力量等身体素质练习。也就是说，女生喜欢运动量不大，易于练习的运动项目，而对于诸如800米铅球这样运动强度大，脏的项目则有明显的排斥心理。

二、要爱护尊重女生。其实很多初中女生处在一个生理和心理的调试期，体育教师不可一味的将自己的教学理念和要求强加给学生，特别要做好学生的心理的调试，遵循区别对待

原则，让她们在宽松的环境中动起来。

三、采用一些切实有效的方法。比如参与学生的练习和活动，自己的“动”是一个很好的表率作用，且对树立形象和威信效果都很好。再如，以点带面，也许不是所有女生赞同你的教学方式和内容，但可以从那些学习积极优秀分子作为抓手，实行同伴帮助影响，尝试这中方法后教学效果相当不错。

要想上好每一堂体育课，就要调动每一个学生的积极性，而调动女生的积极性更为关键，只有在教学中从实际出发，因材施教，才能真正做到让学生全面发展。

初中体育课后反思篇二

这学期上的主要是体育课，由于不是专业出身，所以觉得教学真的不简单，所要面对的事情太多了，但从中也学到一些东西和一些经验，借此机会和大家分享一下。体育课上通过游戏可以达到很多效果，我觉得从中学到了很多东西。

那些初中生，正处在对一切束缚都感觉反感的年龄，而且上体育课对于他们来说就是在外面耍。但是这样肯定不行，所以要想办法将他们聚在一起，最好的方法莫过于游戏了。

游戏比赛在中学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至拳脚相向，也有失利的组同学之间互相埋怨，导致受指责的学生产生怯场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，我抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有倾向性的使学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生

一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。例如，在一场校际拔河比赛中，因我发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，我主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和自我调节情绪的能力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性格和交际关系、心理健康有着密切联系。中学阶段是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何？大都强调客观原因。经深入调查才得知或是因性格孤僻而导致不合群，或是因为体育成绩不理想，而没有人愿意与他们一组。针对这一情况，我就亲自上阵，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。为此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的的思维、丰富的想象及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。

初中体育课后反思篇三

根据新课程标准及健康第一的指导思想，应充分发挥学生的主体地位。在教会学生学会的同时，更要教会懂。不过分强调动作细节，充分发挥学生的创造力和想象力。关注学生的个性差异，改变单纯为跑而跑的枯燥练习，体验合作，享受成功的快乐。

从初中生身心发展的特点出发，应大力发展速度素质。本课以“体验成功的快速跑”为教学内容。通过体验、探究明确影响快速跑得关键因素步长和步频，激发学生兴趣形成互助合作的关系。体现学生主体地位，采用不同的教法和学法，让学生乐而不疲，变枯燥的教学为趣味教学。进而培养学生的各种实践能力，为终身体育打下基础。

运用速度公式导入引出课题，激发学生兴趣。

通过游戏“抢占高地”的方式克服惰性提高学生的反应速度和动作速度。

学生通过快速跑的尝试，并通过计时、测量、计算，引导学生找出快速跑的两个关键因素。通过自我评价确定个人类型。

运用典型对比示范和教师示范。学生观察思考，总结确定自选内容及修正方案，并进行有针对性的练习。

尊重关爱弱者，学生自定起点，尝试成功、享受愉悦。

“踏格子跨垫子”游戏：强化巩固教学重点，体验合作与竞争。

陶冶情操环节：通过感受“神七”升天，渗透德育内容，激发民族自尊心和自豪感。

体现出“体育与健康”课改新课型、新理念。改变传统模式，培养学生发现和解决问题的能力。

体验、合作与竞争，更好的弘扬学生个性。

教学的设计针对性较差、学生实际操作的时候难度较大。安全措施应更处理的合理些。

初中体育课后反思篇四

体育课顾名思义是以身体练习为主, 培养意志品质, 养成良好习惯, 积极参与到其中。

现在的学生越来越有自己的思想，如果不能按照他们的想法做就有可能不听话，甚至于起哄，这就要求我们发挥聪明才智，如何调动他们的积极性。

第一，合理安排体育教材，提高学生的兴趣。兴趣是学生最好的老师，这样就要求我们设置符合他们年龄特点的情景。

第二，尊重学生、热爱学生、信任学生。

第三，参与到学生的练习当中。

第四，学生之间的相互作用是提高学生兴趣的因素之一，同学之间的互相帮助、相互交流、相互促进、相互鼓励有利于学生提高学习兴趣。

第五，要给学生自由发言的机会，在教师的引导下充分发挥学生的主体性。

第六，在不脱离教师想要练习的效果时，学生可以自由选择兴趣的项目进行练习。

初中体育课后反思篇五

整堂课从运动心率的数据和超时这两个问题，体现了这节课许多方面的不足：一是课的密度不够严谨，二是学习内容强度不够，达不到运动量，三是学生存在的个体差异，身体素质的不等同，四是学习过程中个别学生的学习态度，积极性不够动作质量不达标，也会影响运动心率，整堂课的教与学的配合还是比较顺畅的，在学习提高部分里，三个新授动作的学习安排不太合理，一是花了太多时间学，二是新授动作太多，不利于学生的学习吸收，这堂课的特色在于学生的自己合作，相互探究学习，发挥自己的想象力组织能力，但是留给他们的时间太少没有体现出探究的目的来，一步跟不上，影响了后面的内容，时间关系，在放松部分删去了利用舒缓音乐来放松这一环节，动作也减少了三个，只简单用语言引导学生调整呼吸和伸拉的动作，这样的放松是达不到效果的，特别对一些积极练习的学生，简单的放松心率可能降不下来，不能完全恢复。

通过这节课我的收获还是有的，之前的想法是开发这个学习内容来激发学生的学习欲望，提高学习积极性，效果还不错，下课钟敲了，课还没结束，学生没出现不耐烦的情绪，而是有学不够的积极性，这让我对于开发新学习项目更有信心和动力。在这节课中我还大胆尝试了“放手于学生”的做法，在学习过程中，有小部分学生理解和掌握的能力较强，单单学已不能满足他们的需求，所以我把他们平均分在各小组里面，并布置他们任务，提出更高要求，让他们组织好同学练习，探讨和组织同学们完成展示，在展示时，他们利用口令使自己的组能动作整齐，漂亮完成任务，从中看出学生们真的有思考，认真地去完成任务，今后在课堂中要多培养一部分小组长，他们不仅能分担教师的工作，最主要的是影响其他学生，带动更多的学生成为小组长。

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](#)

初中体育课后反思篇六

本站后面为你推荐更多初中体育课教学反思！

九年级体育教学反思实行体育中考直接影响着学校体育的教学工作。在教学实践中，经常使体育教师感到为难的是，如何改变考什么教什么把体育课变成单一的训练课，学生不再喜欢上体育课。这样不仅影响教学质量，而且不利于学生的身心健康发展。如何上好九年级毕业班的体育课，抓好课余锻炼工作，提高中考成绩是摆在体育教师面前急需解决的首要问题。特别是文化课成绩较好的学生，身体素质相对差些，这部分学生又是升学的主力军，面对这一问题，学校必须采取有力措施。初中与高中体育教学衔接问题的也是需要研讨的。

一、学生对体育课的学习兴趣

兴趣是最好的老师。学生学习兴趣直接影响这学生的学习行为和效果。学生体育成绩不好，是因为学生们不爱上体育课吗？恰恰不是这样，其实学生们爱上体育课超出任何其他一门功课，但是只限于他们感兴趣的体育项目。按照常规的体育课程内容去教学，学生们都会很懈怠，甚至抵触。只有按

照他们喜欢的项目上课，他们的积极性才会高一些。如何科学合理的安排毕业班体育课堂教学，就成为一线体育教师首要思考与解决的问题。

二、体育教师自身素质和主导作用

体育教师首先要学习中考项目的测试规则，要自身掌握了解正确的动作要领。做好教学计划与单元计划，这样就不会盲目的训练，不会总觉得时间不够。科学的安排中考项目练习与身体素质练习和学生球类等项目的合理搭配。

体育教师要用“心”来经营体育课。要从理念上实现由“让学生适应体育课”向“体育课适应学生”的根本转变。体育的课堂是要靠体育教师要导演的，如果教师没有去努力、去计划、没有动力与热情，那课堂就不会有活力，学生就不会有兴趣。要力所能及的做到少一份硬性规定、多一份师生交流；少一份指责与批评、多一份引导与鼓励；少一份严肃、多一份欢乐；少一份限制、多一份创新练习，再多一份和谐、平等、友爱。

三、体育课堂的有效教学与学习

不能简单地为了方便教师的教学而把丰富多彩的体育课变成了内容枯燥乏味、活动形式单一的训练课。也不能把准备活动当作体育课的全部。

任务式的课堂教学模式是很有效的，学生能完成课堂任务的，可以进行自主练习如打篮球羽毛球等，每节要先确保有足够的统一练习时间。这样课堂教师有更多的时间指导后进生。对于后进生的指导也要安排一定的自主练习的时间，相互学习交流，有时间对原有的动作进行改进。

当然调皮的学生与不爱练习的同学一定会有的，重要的是教师要有一份好的心态来面对。多一份耐心，多一点鼓励。对

于后进生一定要做到手把手的教他，这样学生才有进步的动力，才能感受到教师的关心。没有教不好的学生，只有不会教的老师。

在体育课中，教师既要照顾到学生的安全与兴趣又要努力提高体育课的效率，对于体育教师是不小的挑战。针对中考体育项目的内容之一的耐力跑。为了提高这个项目成绩，就要在平时上课之前作为热身运动。并且，还要做到慢慢增加跑步的圈数。比如立定跳远、实心球等都需要一定的技术，通过专门的训练，协调性提高了，掌握技巧后成绩自然会提高。跳绳是一项很好开展锻炼并且很容易得分的项目，但考试时大多学生会不稳定常绳绊脚。平常要加强不绊脚一次连续跳和抗干扰能力。

短期的突击训练是一种短视行为，虽然可能当时对于提高体育成绩会有帮助，但是容易造成运动伤害。但是对于初中生的年龄段来说，强化训练对健康是不利的。人体的机能是一个循序渐进的过程，不是突变的过程，“恶补”容易造成肌肉拉伤、骨骼损伤，尤其平时缺乏运动的学生，如果负荷强度过大，容易发生突发性的心血管疾病或者伤害事件，所以，“进补”手段达不到健康效果。

四、毕业班课外体育训练

各学校都对毕业班课外训练进行安排，具体训练计划细到准备活动、练习基本内容和练习次数、放松活动统一安排。学生真的认真的去训练了吗？集体统一练习的时候，大家都能较好的投入练习，但是，毕竟中考项目较多，学生是需要分开练习的，一旦开始分组练习，由于场地并不在一个区域里，很多时候，学生的自觉性还是较差的。

教师人员有限，要发挥体育骨干的作用，安排各小组长负责点名与记录。有记录、有反馈、有落实才会有效果。每位同学要制定合适的练习目标。分小组合作学习与练习，相互提

高与进步。

五、补差辅导

部分学生身体素质和协调性实在太差，光依靠课堂教学很难促进其水平能稳步提高，这就要求我们教师重点关注此类学生的发展。我们的做法是：利用一切可以利用的时间对其进行重点辅导。

具体做法：通过一段时间的教学或测验，把水平较差的学生名单按照项目分类，并安排不同的时段分别进行重点辅导，直到他们掌握自己的弱势项目为止。

所谓教学就包括“教”和“学”，两者是相辅相成的。存在“一头热而一头冷”的现象普遍，学生的厌学情绪非常严重。这对教师的教学造成了很大的影响，几乎是“摁着牛头吃草”式的教学方式无疑加重了教师的负担。

六、体育中考模拟测试

模拟测试方案：男、女生分开测试，分小组测试，每小组20人，由小组长带队。先测选项项目，完成两项后再测800、1000米。着装要适合考试，考前要做好准备活动。

模拟测试一方面是展示学生通过训练所取得的成果，给他们以必胜的信心，另一面也是希望通过测试，来发现少数学生在测试过程中存在的问题，再做最后针对性的指导、训练。

七、初中与高中体育教学的衔接

我们九年级的孩子们通过自身的努力，他们所付出的每一滴辛勤的汗水，终于得到了回报！回顾这一些艰辛的努力，不管苦也好，累也好，在看到孩子们开心，兴奋的这一刻，一切都变得无足轻重了。唯一可以释怀的是，没有课堂辜负学

校、家长的重托。下一步所要考虑的就是如何合理地安排教学内容，保证适宜的运动量，从“功利”型的体育教学模式中跳出来，让九年级的同学真正的去享受“快乐体育”。

初中体育课后反思篇七

通过学习老师的体育研汇报以后，我觉得每名教师都有自己的风格和独特的教育教学方法，一个手势、一个眼神可能胜过歇斯底里的大喊大叫，一个“请问”、一句“您可以换种想法吗？”可能胜过一顿声嘶力竭的责骂。这些，对于以身体练习为主要手段、存在一些不好管理因素的外堂课，尤为重要。它让我学会了遇到问题，先沉着，再找原因，最后选择合适的方法；学会了多换位思考、多分析、理解学生，只要真心付出，许多矛盾就可以化解，而对待自己的孩子也是这样。我认为他们课的风格是在安排教学过程中，能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组尝试、共同分享、展示等教学流程，提高了学生自主学习能力和学生合作意识和创新意识的培养有重要意义，从而建立与培养学生的自信心。

xxx老师这节课的体育教学，以原地双手胸前传接球为教学手段，教学过程中能体现师生共同发展的互动过程。在教学过程中，能调动学生学习的积极情趣，为学生创设和谐、宽松的心理环境，形成互动、共享的氛围。在师生互动和生生互动的合作学习中，使学生的个性得以展示，兴趣得以诱发，灵感得以唤起，感受体育学习的乐趣，培养学生终生体育的意识。而这节课的闪亮点是：在课堂中实施和谐互动的师生关系，能让学生在过程中感受到学习乐趣，同时得到指导，从而使整节课成为学生学习的乐园。如准备部分中让学生围绕操场多次运球跑和做各种动作练习，此时学生得到了自由的空间。

如今对待学生，自己的教育教学水平、科研能力都有了长足进步，不能不说是得益于听课。我非常感谢我们的教师给我

提供的听课机会，也希望大家平时就能互相多听课，利用听课加强相互了解，增进感情，共同进步。

初中体育课后反思篇八

学生可以把从教师哪里学来的知识加以改编运用、可以把电视、影像等上面的优秀内容搬到课堂、也可以自己根据已有经验思维、加工、合成创造出新的内容。这样既给了学生一个表现自我的机会、又锻炼了学生的组织能力、同时还向学生提出了更高的要求，促使学生为之继续努力，养成学生良好的体育习惯。

一堂体育课，要求教师精心准备，有着自己一定的教学模式，但在教学过程中，教学设计往往设计不到的事件和问题也有，如何处理这些事件和问题与教师的教学理念、自身素质、教学经验和教学机智有着很大的关系，当出现问题的时候，是教师大显身手的时候，如何解决能反映出教师处理突发事件的能力，处理得当，能变被动为主动，可转化教育的材料，有利于教育和教学活动的开展，处理不当，会影响教学活动的开展，可能会影响教师的威信和师生关系。

准备部分的作用是为了学生在从事某一体育项目时避免心理、生理上的准备不足而对学生造成身心方面的损伤。不同的体育项目对身心方面的要求也不同。传统的体育教学模式重点放在了关节、韧带、肌肉粘滞性等方面，应而表现出来的内容不外乎慢跑、徒手操、游戏等，而这种形式大多数是在教师的指挥下、按照一定的要求进行的。这在一定程度上束缚了学生的思维与行动，对学生参与体育活动产生了一定的负面影响。开放式的准备活动，把主动权让给学生，还学生一个自由发挥、充满想象、富于追求新意的空间。

一、让学生象鸟一样自由的飞翔

学生真的喜欢上体育课吗?这个问题是体育老师困惑和迷茫的，

固定的教学模式，木偶式的教学方法，谁都会厌。但是，有了大家思考和创作的空间，游戏课便被注入了生命，它变成了一个载体，一个能让学生自由飞翔的载体。此时的学生不会介意体育课很枯燥，反而做得更好，玩得更尽兴，才是他们的追求。

二、让思维的火花永不熄灭

学生真的没有创造力吗？看看学生的表现，想想自己的做法，确实感慨万千。老师自己习惯于某种定式，学生也会习惯。在习惯的过程中，学生的思维能力在老师的“教导”下萎缩了，原来活泼的学生，变得“老成持重”了，大家的想法日趋统一，最后变成了一模一样“合格”产品。《课程标准》针对传统体育课中教师居于绝对支配地位、反复练习和训练成为主要教学手段的现象，提出要提高教学活动的有效性，强调帮助学生自学、自练和学会合作学习和探究式学习，提高学生的体育学习能力。在这游戏课里，自己的稍一放权力，学生把各种游戏玩法就会换成另一种的花样，比老师安排的好多了，并且在活动过程中提高学生的激情程度远远超过老师事先安排的教学模式。学生的潜能就是一座埋藏在地下的火山，只要老师给个空间，他们思维的火花便会喷涌而出！

三、不要轻易放过机会

体育老师首先是老师，肩负者培养学生的任务，很多老师都知道如何提高学生的运动技术水平，激发学生运动兴趣，往往却忽视了对学生的教育，即使有也只是说教或是拿势压人，学生表面服，心理面一百个不服。当出现问题的时候，正是老师大显身手的时候，如何解决得当，能反映出老师处理突发事件的能力。其实，在我们的教学中，有很多这样的机会，我们往往由于没有发觉或是处理不当，是大好的机会白白浪费，甚至出现了相反的结果。

另外开放式的准备部分还为学生在心理方面留有一定的空间，

教师可以设置问题情景，让学生积极思维试图回答问题，并引导学生在实际练习中检验，让学生正确理解理论与实践两者的相互关系，体会成功的快乐，培养学生三思而后行的良好习惯。