

中学体育课教学反思 体育教学反思(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

中学体育课教学反思篇一

通过文献资料和研究调查，以及实践中总结，发现我们现在的学校中，女子篮球教学计划全部是以技战术教学为主，没有把规则的介绍列入教学计划，从而导致了我们的学生，在学习篮球之后，大多数女生还不知道什么是走步球，什么是两次运球。在以往的教学过程中，我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容，从来没有纳入实践课的教学之中，学生在理论课上，听讲的能力一般，况且，女生对于篮球的热爱程度本身就不是很高，所以，理论课讲完后，能记住的很少很少。所以才导致了，在学院的篮球赛中，出现了女生抱着球满场跑，还有故意用脚去踢球的行为出现，这些问题值得我们深思。另外，女生参加篮球运动的兴趣不高，我们也要在教学中解决好这个问题。在教学中，我们教师一般是按着教学计划往下进行，所以，要改变这种现状，我们就要从我们的教学计划中，想办法。从而制定一份更好，更适应我们女生接受的计划。

在中学体育教学中，我们要考虑她们掌握篮球技术的现状，为我们的教学做好向导。在教学中，我们要教授篮球技术，还要讲解篮规则，所以，在教学计划的制定中，我们要进行改革，做出一份更好的教学计划。

包括滑步、后撤步、侧身跑、后退跑、急停。

在这个计划的制定过程，考虑的是学生以前在初高中学习基础差，再次进行学习，加强他们对于篮球运动中防守的练习。在本次教学中，可以辅助以游戏来进行，加强学生学习的积极性。另外，我们要打破常规的教学方法，不单单只限于动作技术的教学，我们要在室外课堂的教学中，加以篮球规则的讲解。比如说，在这一课时中，我们可以在讲解滑步的同时，给学生讲解在比赛实践中所运用的方法，滑步主要用于比赛的防守中，所以在这里，我们一定要向学生讲解规则中涉及的部分规则，比如“合法防守位置”、“圆柱体原则”、“阻挡”、“带球撞人”等。这样，让我们的学生在学习技术的同时，让他们明白什么是正确的防守位置，什么是正确的防守方法，避免在课余参加篮球运动时，造成无谓的犯规。所以说，在这一个课时内，我们不但完成了动作技术的教学，而且让学生掌握了一些简单的规则，提高了学生对于规则的了解程度。以前专门组织讲解规则，听的时候都很认真，下来后，在实践中运用的远远不理想。我们现在这种，技术加理论教学的’模式，提高了学生学习的兴趣，加强了学生掌握理论知识的能力。

包括原地的高低运球、原地的体前变向运球、行进间直线快速运球、行进间体前变向运球。

在这一课时的制定中，考虑到原地运球是基础，练习原地运球是为了给行进间运球打好基础，另外是让学生第一次触球时，增加手对球篮球的感觉，也就是球感、手感的练习。

在本节课中，涉及的规则有：非法运球（两次运球）、走步球、脚踢球、翻腕、球回后场等。

原地传接球练习，抱抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单身体侧传接球，反弹球。行进间传接球，抱抱行进间短传配合练习，行进间长传配合练习。涉及规则：漏接球、三秒、五秒、八秒、二十四秒。

行进间单行抵手投篮、行进间单手高手投篮。规则讲解：比赛时间4×10分钟，暂停、换人。

交*步持球突破

罚球练习，附带讲解罚球站位及规则。规则讲解：侵人犯规和技术犯规、违反体育道德犯规。

讲解一场球的组织，及裁判员的执法程序。

中学体育课教学反思篇二

好的一节课一定不能拖堂，否则会影响后面的教学，干扰学生整体发展，甚至会引发同事间的矛盾，也不能反映出体育教师对于学生练习负荷的控制和掌握。我们体育教师的专业性体现在哪里呢？通俗的说，就是要让学生出汗、累，但又不能让学生出太多汗、不能太累，要让他们的练习量正好处于超量恢复的最佳点上，这个程度的把握要靠体育教师的.设计和揣摩，当然更少不了及时观察和迅速调整，这是教学机智，是体育教师的基本功。作为一名上了九年课的教师，这方面的能力还有待提高。

中学体育课教学反思篇三

本课以“体育课程标准”为宗旨,以树立健康第一,学生发展为本,以培养学生创新精神及实践能力为目标,针对学生心理和心理特点,精心设计,合理安排教材.教学中选用多种多样的教学内容,生动活泼的教学方法,师生双向互动营造一个轻松,愉快的教学氛围.注重发展学生的个性,充分体现学生的主体地位和教师的主导作用.让每位学生都获得成功体育的乐趣,为“终身体育”奠定基础.

儿童少年的自信心无论对他们的学习还是人生发展都至关重要，只有自信的人，才能在成长过程中既保持不断的创造力，

又保持健康心态。由于儿童少年比较弱小，往往看不到自己的潜能，因而常常表现为缺乏自信。在教学中，我尽可能使每一个学生都能根据自己的指标，对照标准找到自己相应的坐标值，先分别学会前滚翻和接球动作，然后再学习衔接动作，学生就会享受到由自己的努力而得到成功的喜悦，提高自信心。著名教育家苏霍姆林斯基把调动学生学习积极性看做是启动学生学习兴趣的“钥匙”。他要求教师在每个学生身上发现他最强的一面，找出他作为个人发展根源的“机灵点”。我们体育教师要善于发现各个学生的长处和闪光点，因势利导，调动学生的学习积极性。比如有的学生滚翻时速度快，而有的学生滚翻很直，有的学生团身很紧等，我在教学中利用他们的特长，让他们上来表演展示，互相取长补短，优势互补，让学生在自由滚翻练习中不断得到成功体验，促进学生健康发展。

课堂上也有一些不尽如人意的地方，如游戏中的组织队形设计得还不够合理，因此在游戏时显得有些拥挤，如果改善队形课堂一定更加热烈和欢快。又如学生拿和放皮球时，一些学生没有遵守规则，散漫地自由拍球，这时我没有及时地点拨和引导，给学生一个干脆利索的提示。这些因素都是我在以后的课堂上必须注意和改进的，在前滚翻起立接球的教学过程中，对学生的已有的运动技术掌握情况不是太了解，所以出现了有的学生已经会做的情况，导致学生对所学的内容不是太感兴趣的情况；同时，在场地的布置上，考虑到让学生在准备活动时不受影响，在场地的布置上拉的太大，不能很好的照顾到所有学生的练习情况和对学生的管理。在游戏练习中对于学生的跳跃能力估计太高，有些同学不能跳过竖着摆放的垫子。在前滚翻起立接球的教学过程中，出现一些同学很快已经会做的情况，导致学生对所学的内容不是太感兴趣的情况；同时，在场地的布置上，考虑到让学生在准备活动时不受影响，在场地的布置上拉的太大，不能很好的照顾到所有学生的练习情况和对学生的管理。在游戏练习中对于学生的跳跃能力估计太高，有些同学不能跳过竖着摆放的垫子。所以在以后的教学中在对学生的已有运动技术和

技能必须先要进行充分的了解才能更好的进行教学。做到因材施教。所以在以后的教学在对学生的已有运动技术和技能必须先要进行充分的了解才能更好的进行教学，我也一直在努力使自己的体育教学水平更上一个台阶。

在整节课的教学过程中,特别是前滚翻的教学中,我主要采用了自主学习和相互评价的方法,使学生很好的掌握了前滚翻起立接球技术动作,也逐步养成了自主学习的良好习惯。体育教学应以学生为主,让学生完成“要我学”到“我要学”转变。在教学过程中,教师把动作方法传授给学生后,就应该让学生在自我锻炼中提高。而不是教师说什么做什么,被动地接受,逐渐丧失了个性和创造。教师不应该过多压制学生的自主创新和不断的尝试,只要让学生按照自己对技术动作的理解去进行练习,并在练习和相互指出存在的问题到积极主动的改正技术动作过程中不断提高自己。当然,教师对学生也不能完全地放任自流,而应对学生在练习中出现的错误动作及时加以纠正,使学生正确、有效地掌握体育技能。同时在游戏中我也创设了很好的情景,让学生积极主动的参与游戏,使爱国主义教育 and 运动技能得到同步发展;同时,我十分注重体育器材的使用,尽可能做到同一器材多用,把体育器材用好、用活;发挥学生的主体作用,充分发展学生的运动能力,提高学生的身体素质,帮助学生逐步树立自主学习、自主锻炼的终身体育观。

中学体育课教学反思篇四

学生做得这样是新学期刚开始的原因,经过一个寒假学生没有活动更没有上体育课,因此技术出现泛化现象,也就是不能完成技术动作。因此需要学生重新建立动作表象,也就咬着牙给学生做了一个前滚翻示范,动作虽然正确但不够流畅,同时感到胸部猛然痛了一下,可能有些同学看到我是坚持做得,都表现得很乖,甚至有个别同学问,老师:“你病了?”老师:“你身体不舒服?”我没有理他们就接着又做了一个,比第一个更好,出感到疼痛外没感到什么却赢得学

生的.掌声，是自发的，事前我没有对学生进行提示，虽然身体疼痛，但心理却幸福着。

接着学生继续进行练习，技术动作好多了，但还赶不上以前。教学过程千变万化，教学方法也灵活多样，因此教师灵活运用教学方法是上好课的可取之处。

中学体育课教学反思篇五

在社会发展的新形势下，高职体育教学必须更新理念，坚持以生为本，不断总结反思，充分调动师生的智能，提高教学质量，发挥高职体育的功能，担负好培养健康人才的重任。

高职体育教学健康人才

随着时代的进步和社会的发展，体育具有了举足轻重的地位，人们逐渐意识到个体生命健康需要体育，提高劳动者素质依靠体育，愉快的闲暇生活渴望体育，体育锻炼已经愈来愈成为人们生活的一部分，因而体育教育在现代社会显得尤为重要。承载体育教育重要环节的高职体育，担负着学校体育最后阶段的体育教育重任，是人生中学校向社会的转折和衔接的关键时期，因此在新形势，新要求下，如何有效地发挥高职体育的教育功能，提高人才培养质量，一直为人们所关注。近年来，随着教育的不断深入，高职体育教学进行了探索和尝试，取得了一定的成绩，但在教学实践中仍然存在许多问题，这些问题促使我们高职体育工作者必须进行深层次的再认识，再思考，“思深则透，思透则新，思新则进”。

高等职业教育虽然在高等教育中居功甚伟，但就体育教育发展而言，虽然在不同时期涌现了不少改革的观点和方法，在教学指导思想、课程设置以及教学实践等方面进行了不断的尝试，但现在从总体上来看，高职体育教育与社会发展和人才培养的需要还存在距离，其步伐落后于本科院校。

在高职体育教学改革的历程中，经历了“放羊式”的松散教学，“传习式”的技能教学，“个性化”的能力教学，“综合化”的素质教学，课程设置从行政班的普通体育课，到低年级基础课高年级选项课，进而全部选项课（有些学校开设了康复保健课），发展到打破格局的体育课程学分制。尤其是近年来融入了“以生为本，为生所用”的新理念，随着“快乐体育”“素质体育”“终身体育”及“健康第一”等指导思想提出，高职院校进行了不同形式的体育教学改革与探索，目前，多元化的教学指导思想，多样化的教学模式，终身化的教学形式和一体化的教学方式占据主导，推动着高职体育教学工作向前发展。但在改革实践中，在成绩的背后，我们也清楚地看到新旧思想的碰撞、新旧观念的磨擦以及新旧理论的兼容，在现代与传统的继承和扬弃中存在着冲突与交融，在体育教学改革的实施与探索中存在着表象与痼习。

体育课是高职院校体育教学系统最基本的组织形式，是对学生进行体育教育的主要方式。反思多年来的体育教学实践，主要存在的问题有：由于传统模式长期的对体育教学思想意识和行为规范的影响，体育课堂教学还脱离不了以教师为中心；学生对重复的中小学体育教学内容尤为反感，对枯燥的竞技体育技术技能教学内容没有积极性，感觉余暇娱乐项目少，欣赏体育的知识弱；传统的传授式、注入式教学方法仍未有大的突破，沿袭着“讲解示范+重复练习”的教学手段，组织呆板，满足不了学生需求；没有实施科学的教学评价，教学效果的个体评价主要以测试的身体素质和技术技能成绩评判，结果是以偏概全；生师比失调，班级上课人数太多；高职学生缺乏对体育真谛的了解，对健康价值的理解也较为肤浅，他们认为体育锻炼与身体健康关系不是很大，现在“身体好”是理所当然。惰性强，怕苦怕累怕受伤，不能承受稍大一点的运动量，这是当前高职体育课存在的一大问题。

学生只是把体育课内容当成任务完成，其余时间不进行体育

锻炼；有部分学生很想体育锻炼，但课外时间总是被公选课和其他活动占用；零散无规律，没有养成锻炼习惯。

体育教师的整体素质与体育教学改革要求存在差距，业务上偏向技术型和训练型，教研与科研能力偏低；部分教师缺乏敬业精神，得过且过；工作不安心，精力不放在业务上；职称第一，工作第二；教学随意性大，为了得到学生测评高分，给个好成绩。

3.1 高职体育教学应以课程改革为中心

体育课的基本任务是培养学生健康第一的思想、终身体育的意识，发展体育能力以及掌握科学锻炼身体的知识与方法，满足终身受益的需求。因此，体育课课程设计非常重要，要打破陈旧的教学模式，在教学内容的选择，教学方法的采用，组织形式的安排以及科学的课程评价等方面必须随着时代的发展不断地进行改革与探索。

教学内容中中小学体育竞技项目的重复，既造成学生对体育课失去兴趣，又导致高职体育课程沿着竞技体育方向发展，不利于学生体育素质的提高和体质的增强，也不利于体育能力的培养和终身体育思想的确立。因此，必须使教学内容与课程设置向多样化发展，开设尽可能多的选项课、保健课等等，内容注重呈现健康、运动、审美、闲暇及职业实用性等多方面的教育，要有时代化的趋势，这样贴近学生，使之喜爱且容易接受，如：健美操、形体、瑜伽，还有一些新兴的体育运动项目，如街舞、滑板，民族项目，如舞龙舞狮、腰鼓等都深受学生欢迎。教学内容还要注意特色化，要切合学校实际，符合学生特点，突出终身、实用和健身、娱乐，满足学生个体需求，内容可多选择具有延续性，衔接社会易于开展的，最好是适应职业需要，而又运动负荷与年龄限制不大的运动项目，使教学内容中竞技项目与健身、休闲、娱乐、职业相结合，让学生有较大的选择空间，基础差、体弱和伤残的学生也可以选择到适合自己水平和能力的运动项目。

教学方法是顺利完成体育课程教学任务的保证，必须灵活运用，强调可接受性和科学性，应以培养高职院校人才质量为出发点，把体育教学实践与科学的方法论相结合，改变传统的枯燥、单一、传习方法为有趣、多种和引导，大胆运用培养学生兴趣、能力与功能的教学方法，如问题教学方法，项目教学法、能动教学法、声像教学法、运动处方方法等调动学生的学习积极性以及思维、解决问题的能力，形成以提高学生健康与科学参加锻炼为主的教法体系，高职教学过程中多采用表扬法，慎用斥责法和批评法，让学生在愉快的环境中接受教学。组织形式是实现体育课目的的途径，目前高职院校体育课多以教师为中心的呆板式组织形式，单向的灌输示范后，学生机械地练习，忽略了学生的主动性与创造性，造成为锻炼而锻炼，学生被动学习，体验不到运动的乐趣，影响了学生个性的发展和锻炼习惯的养成，导致无法终身体育。运动负荷的安排是组织体育课的技能，现在的高职学生大多是独生子女，娇生惯养，稍许运动负荷就畏惧，“安全”与过度的自我保护意识，阻碍了体育课程锻炼效果的发挥。因此，教师在体育课堂上，要转变角色，以学生为中心，起到主导作用，科学合理地安排练习密度与运动量，使体育教学在师生交往、互动和合作中获得成功快乐的体验与彼此情感的分享，促使学生产生体育学习、锻炼的欲望，从而达到教学效果的终身延续。

教学效果的考核评价体系，主要是对学生学习过程和教师教学过程的考核评价，对学生的评价不仅要看身体素质和运动技能，还应该包含学生的学习态度、参与程度、体育意识、锻炼习惯、合作能力等等，高职院校不要求每个学生都达到高端的运动技术，创造优秀的运动成绩，但要学生有终身体育的意识，掌握体育锻炼的方法，并具有锻炼的习惯和能力。要特别关注体育基础差与基础好的两种特殊群体，不能使之望而却步失去信心，也不能不需学习轻松过关；对教师的评价也是如此，不能只把技术、技能的教学，学生的考核成绩，作为评价教师的教学水平的主要指标，还要考虑课前教学研究与准备，课中的组织与管理，课后的总结与反思，

包括体育观念、教学态度、敬业精神和业务水平等等。因此必须综合、全面、科学地建立教学效果的考核评价体系。

传统的观念认为，课余体育活动与锻炼是一种群体活动，与体育课程没有太大关系，然而，一个学生在体育课外，不参与体育活动，其在体育课中学习的知识、技术和技能就得不到巩固，更谈不上锻炼意识与锻炼习惯的培养，在高职院校的体育教学中就常遇到学完丢光这种令人担忧与遗憾的现象。因此必须了解，课余体育活动与锻炼是体育教学的延伸与补充，应该将其纳入体育课程管理当中，把课内外体育活动与锻炼有机结合，形成课内外一体化的趋势，不能松散任意，最好在教师指导下有计划、有组织、有要求地进行活动与锻炼，可采用俱乐部体育、休闲体育、实践训练、拓展训练、体育健康知识讲座等，使体育教学得到延续和发展，促进学生更积极、更有效、更有兴趣地学习体育课程内容。

3.2 高职体育教学应以师资建设为抓手

体育教学的根本是体育教师，体育教师的素质、能力、水平直接关系到教学质量，近年来高职体育师资队伍建设有了较大提高，但仍有许多问题有待解决，首要问题是必须增强敬业精神和职业道德，杜绝应付工作，疲沓庸散现象，加强事业心和责任心的培养，注重对青年教师的传帮带工作，打造一支素质高、业务强、结构合理而又稳定的体育教师队伍。其次，体育教师必须更新教育教学观念，钻研教材教法，要打破传统的教学模式和思维定势，勇于改革探索，在教学中创新教学方法，提高教学质量，要以学生为本，突出学生的主体地位，围绕终身体育“授人以渔”，讲究教学艺术，做到能够选择合适的教学内容、恰当的教学方法，精密的组织形式，展示体育的魅力，教师的魅力，运用精美的语言引导与赞扬学生，矫健的身姿吸引与激发学生，得体的神态鼓励与感染学生，营造融洽的师生关系和良好的教学氛围。在知识快速更新的时代，体育教师也应不断更新，进行在职或脱产的培训学习，掌握体育学科前沿的发展动态以及现代化的

教学方法和教学手段，加强身体锻炼，达到江苏省体育教师体能、技能要求，确保自身素质与知识的先进性，并进行教学、科学研究，使运动技能、业务知识、科研能力综合发展，把高职院校体育教育教学提高到一个新的水平。

3.3 高职体育教学应以提升学生为根本

由于现在高职学生基本上都是在社会、家庭等呵护下长大，优越的环境和现代化的生活，特别是网络化的娱乐方式，使他们对参加体育活动的认识不充分，部分学生对体育课程和体育锻炼的兴趣不高，因此，在体育教学中，首先要完善学生的体育价值观，了解体育课程与体育锻炼的功能与作用以及身体健康对人生的意义，认识到体育是社会发展的需要，也是个人生存、享受生活与发展的需要，其次要针对高职学生的特点，运用多种教学方法和手段激发学生学习的兴趣，掌握体育锻炼的知识和方法，包括观看和欣赏体育的能力，让学生了解一些人体生命科学知识和生理特征，懂得一定运动负荷才能产生生理效应的道理，愿意承受体育锻炼对机体的负荷刺激，通过体育课提升自身的素质、技能与参与热情，选择适合自己进行体育锻炼的项目与方法，形成自觉的终身体育锻炼习惯，充分体验体育魅力以及运动带来的乐趣和快感。

3.4 高职体育教学应以学院投入为前提

高职院校在体育教育教学方面需多方位的投入。学院领导必须重视体育教学，关注实际工作，在导向上投入与投资，使学院各部门充分认识其重要性，协调的开展工作；在学院教学管理中要提升体育教学的地位，针对体育教学的特殊性，在体育教师教学评价、职称评聘、评优评先以及进修培训方面给予制度上的保障和政策上的支持，按照江苏省高职高专公共体育课程标准安排教学班人数，合理解决学生实训与体育课程时间冲突以及公选课与体育锻炼时间的矛盾；学院体育经费的投入是关键，场馆、设施、器材是体育教学的物质

保证，应在现有条件下加大投入，引进先进的教学设备，改善体育教学的条件和环境；还要投入体育文化建设，营造校园体育文化氛围，通过积极健康的体育文化环境，激发师生参与体育的兴趣，树立以人为本的体育教学观，让校园体育文化给体育教学改革注入活力。

高职体育教学的宗旨是为社会培养更加优秀的健康人才，为此，要坚持以生为本，以适应社会需求为目的，深入地反思与总结，感悟与体会，探索与创新，使高职体育教学随着时代的发展具有现代的教学条件与环境，多样的教学内容与模式，科学的教学方法与手段，做到学院理念先进化，师资队伍全面化，人才体育终身化。

[4]倪志华. 加强教学反思完善教学艺术[j].读与写杂志[20xx
0100174.