

# 最新蚂蚁搬豆体育教案反思(优质8篇)

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。优秀的教案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编为大家带来的优秀教案范文，希望大家可以喜欢。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇一

该月主要教学内容是快速跑和综合练习。重点是快速跑，根据教学大纲要求安排了四个课时，由于这两个项目前者比较单调乏味，，因此在教学过程中不仅要提高学生学习和积极性，而且还要达到相应的教学目标，完成教学任务。本人采用引导、激发、鼓励循序渐进等教学方法，以游戏等各种教学手段来发展学生的快速跑的能力。

通过该月的教学，学生的快速跑素质有了很大的提高，。快速跑练习单调乏味并且消耗体力大的特点，所以学生怕练习，但是本人通过引导、激发、鼓励等各种教学方法及手段，学生练习的积极性得到了很大的提高，课堂效果也不言而喻。

耐力素质快速跑教学一直是体育教育工作者感到头痛的问题，但本人认为可以通过下例教学方法及手段进行教学，不防一试。

- 1、首先告诉学生快速跑素质练习的计划及每堂课的教学任务，鼓励学生努力去完成。例如，第一堂课是快速跑的素质练习，柔韧性练习，虽然单调乏味，动作难度高等特点，学生怕练习，但通过老师的引导，示范，激发，鼓励等手段，取得了较好的教学效果。

- 2、引导，鼓励，激发学生努力克服自己的极限，做到超越自我。告诉学生快速跑练习也是锻炼意志的一种方法。并以加

分的.形式进行鼓励。例如，第二堂课是克服自身重量的力量练习，单脚跳，高抬腿，后蹬跑等练习，以及反复的短距离跑练习。

3、通过游戏来练习快速跑耐力。在游戏练习中学生无形中得到锻炼。

例如第三堂课利用400米接力赛的形式来提高学生的耐力。游戏结束后组长要对自己的组员进行评定，表现出色的给予加分，表现消极的给予扣分。

4、明确目标，看到差距。第四堂课是定距跑，告诉学生评分标准，使学生能为自己的目标去努力拼搏。

上述方法只不过是本人的一点小小看法，只供参考。

女生进入中学阶段大多数已进入青春期，其身体形态、机体的代谢功能都迅速发展并日渐成熟，她们具有旺盛的精力、蓬勃的朝气，能较好地适应外部环境变化，其生理和心理在不断地向成熟发展。

在生理方面，初中女生身体形态发展不断完善，但其发展的有不平衡和不稳定性，易出现疲劳，但恢复较快。这个时期由于内分泌活动发生了变化，性腺活动加强，使神经系统的稳定性受到影响。表现为动作协调能力暂时下降、动作迟缓等。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；在意志上表现为畏难，经受不起失败的考验；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。

在实践教学中，我发现，对女生体育教学内容要尽量安排刺激性小，难度适中，运动量、动作频率便于自我调节的项目并注重全面身体锻炼。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。提高她们学习的主动性，提高她们对体育课的兴趣是主要的。

为了合理地安排体育教材、提高学生的兴趣和积极性、我在女生中作了一次调查。调查结果显示女同学最喜欢的运动项目为羽毛球、乒乓球，比较喜欢的运动项目有：排球、跳绳，踢毽等，最不喜欢的运动项目有：800米、铅球、身体素质练习等。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。调查中还发现初中女生同伴的影响很显著，往往会体现出一个班级的女生大都喜欢同一种运动项目，且在这一项目上比较有优势。

其实很多初中女生处在一个生理和心理的调试期，学生的意愿可能和老师课堂要求相差甚远，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。这里除了前面提到的项目设置上的安排，还有课程上，如一周三节课，认真踏实的完成老师的任务，女生普遍觉得很累；45分钟体育课如果太累，回到教室可能文化课上不好，老师看到会有不满，自己上课也难免因疲乏而精神不集中，影响其他课学习和受别的老师批评是女生不愿意的。在不方便的日子女生身体惰性比较大，又怕请假受男生的嘲笑等等，所以及时了解学生的情况，更好的调整和做好关心，往往让女生能更好在体育课中动起来。

比如参与学生的练习和活动，象自己是女的体育教师，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。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇二

我在多年的实践中认识到，耐久跑的教学既是身体的锻炼，又是对学生心理辅导的过程。现在的学生大多数家庭生活水平较高，普遍娇生惯养，怕苦怕累，特别是女同学，所以教师在日常教学中就要注重学生自信、坚毅、在困难面前不低头的良好心理的培养，对长跑中会出现的生理和心理现象和应对方法要详细讲解，用激励性的语言来开展教学，培养学生不怕苦，不怕累的顽强意志。

1、跑前做好充分的准备活动；

2、呼吸：3步一吸，3步一呼，步幅步频均匀、轻松、自然有节奏感；

3、摆臂：以肩为轴屈肘（约 $90^{\circ}$ ）前后摆；

5、采用有效地教学手段，不能反复地进行400米跑；

6、跑的距离、强度、时间要从小到大，逐渐增加，运动量适当；

7、耐久跑完后不要立即坐下休息，要继续放松慢跑一段距离，防止学生出现休克晕倒等情况。我决定改变以前的教学方法，以提高学生的肌肉耐力为目标，开始时来一次中速的200米跑，然后对能力较好的学生区别对待，要求他们能达到优秀，并明确告诉他离优秀的标准只差一点点，让这些学生挑战自我，再进行一次400米跑的练习，这样这部份学生就更加有信心来提高自己的成绩。而对那些身体胖的，跑得慢的同学，给他们降低难度，希望他们在第二个200米时能坚持跑完，要求要保持一定的速度，这样这部分学生也能基本完成任务。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇三

听了新课程个性教学展示的几节课，感觉“转变角色”“尊重个性”“让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。学生们都有着良好的精神面貌，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。课堂教学充满活力。课堂气氛和谐，师生关系融洽，呈现师生、生生互动的富有活力的局面。下面结合自己平时的教学，浅谈几点感想。

教学时要把握总体目标。明确阶段性目标。定准课时目标。只有明确以上三个层面的目标，实验才会做到既登高望远，又脚踏实地。

教师要活用教材资源、利用生活资源、捕捉课堂资源。课堂互动经常会生成各种各样的资源。教学时特别关注并捕捉一些有价值的资源加以利用。如学生在练习时，有的整套动作做得好，有的某一环节做得很棒，有的提出的问题特别有思考价值，有的出现错误带有普遍性等，及时捕捉并加以利用。

在新课程理念的指导下，课堂教学活起来了，师生关系融洽，学生竞相发言，课堂非常热闹。必须理性对待，实施有效教学，让课堂活而不乱。既要尊重学生的个性，也要让学生学会遵守规则。要重视培养学生必要的课堂习惯、独立学习习惯、小组合作性学习习惯的养成。每一个教学活动的目标指向要清楚，过程要落实，要有实在的成效，真正让孩子学有所得。要扎扎实实地进行双基和良好习惯的训练。

今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇四

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“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退出比赛。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，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏游倾向的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，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

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。便如，在一场班际拔河比赛中，因教师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，教师要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情绪调节力。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇五

新学期的一个月，在对体育教学的反思上，感觉“转变角色”“尊重个性”“让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。学生

们都有着良好的精神面貌，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。课堂教学充满活力。课堂气氛和谐，师生关系融洽，呈现师生、生生互动的富有活力的局面。

这个学期所任教的班级没变，对原来这批学生已经有了一定的了解和感情，根据小学生的身体素质，决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。他们正处于身体发育阶段，其骨骼硬度小，韧性大，易弯曲变形；肌肉力量小，耐力差；心率快，肺活量小，负氧能力差，易疲劳。所以在教学设计的安排上，运动的负荷不能过大，运动时间不宜过长，否则，非但起不到通过上体育课来强身健体的作用，反而会给身体健康造成影响。因此，在这个月的教学中，尝试把“教”与“玩”有机结合，使少年学生在上体育课过程中有张有弛，其教学效果也是不错的。

小学生的注意持久力和接受能力的不稳定性决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。尤其是二年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，课上注意力不持久，经常左晃右动，所以在教学过程中，我们常常会遇到教师讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，这就说明体育教学只强调“教”是不够的，还必须同“玩”结合起来，通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化。

小学生的成才需求决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。体育教学的目的在于育人，即为社会主义事业培养合格人才，这就要求在体育教学中应体现出能够开发学生智力、发展学生个性、增强学生体质和培养思想品德，要达到这一目的，需要教师的精心教导和学生的自我锻炼，“教”，可以使明确体育课的目的、原则、方法。“玩”，则可以促进学生消化理解教学内容，增强实践能力，同时，通过有目的的“玩”，还可以发挥学生的潜能，发展其个性，增强其创造能力。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇六

在体育课堂上要合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生保持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于老师在学生心目中的威严形象，不利于教学。教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在教学过程中，我常常会遇到自己讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，因此在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此我会特别注意以下几点：

1、队形、队列：这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是小学教学的重要一环。如何使之专心致志，排除一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能达到教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对老师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后一定更引起重视。

2、游戏：可以使体育课生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，



必须要先吃透教材，了解小学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变能力\*平时积累，虚心学习都能逐步丰富。室外课接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。但是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这是我比较头疼的问题，“调皮”种类不胜枚举，转变也快慢不一：有的一经暗示即改的；有则当众点名才改；有的前者无效，须出列“反省”。“反省”时有的知错，红着脸，甚至掉眼泪，这种有“救”。有的还变本加厉，嬉皮笑脸，毫无羞态，像这种同学下课后须请到办公室进行开导、教育，使他真正认识到错在哪。必要时和班主任老师一配合，会达到良好的效果。今后我要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己在不断的在反思中成长。在体育课堂上要合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生保持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于老师在学生心目中的威严形象，不利于教学。教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在教学过程中，我常常会遇到自己讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，因此在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此我会特别注意以下几点：

1、队形、队列：这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是小学教学的重要一环。如何使之专心致志，排除

一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能达到教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对老师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后一定更引起重视。

2、游戏：可以使体育课生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，必须先吃透教材，了解小学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变能力\*平时积累，虚心学习都能逐步丰富。室外课接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。但是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这是我比较头疼的问题，“调皮”种类不胜枚举，转变也快慢不一：有的一经暗示即改的；有则当众点名才改；有的前者无效，须出列“反省”。“反省”时有的知错，红着脸，甚至掉眼泪，这种有“救”。有的还变本加厉，嬉皮笑脸，毫无羞态，像这种同学下课后须请到办公室进行开导、教育，使他真正认识到错在哪。必要时和班主

任老师一配合，会达到良好的效果.今后我要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己在不断的在反思中成长.

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇七

本节课准备活动后主要是让学生分成四组，创编花样跳绳，以小组为单位，小组长负责，请同学们发挥自己的聪明才智，各小组讨论创造双人跳法和最佳的组合练习。然后让学生展示自己组的练习成果：

- 1、单人原地跳绳、
- 2、单人向前跑步摇绳跳。
- 3、两人合作跳短绳。
- 4、单人快速跳绳。
- 5、游戏：跳绳跑接力。
- 6、学生各组相互交流并相互学习。

新课程标准所提倡的“以学生为主体”的教学理念：把学习活动的主动权交给学生，给了每个学生以充分的选择机会和发展空间，让他们按照自己的爱好和兴趣来确定自己的学习内容和学习方式。

针对学生身体差异较大，活泼好动，为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习方式，以“跳绳游戏”分组比赛的形式，把学习过的多种跳绳方法融入整个教学过程，使学生在实践中积极思考问题，掌握知识和技能，这既让学生的情感得到体验，体育实践能力得到发展，意志品质得到培养，又注重了教学的趣味性、

娱乐性。

分小组的群体活动，是教学中采用最多的一种形式。学生在小组群体中，人与人之间要进行各种交流，还要互相配合进行各种活动，这实际上是社会中人与人之间交往活动的缩影。两人一组一带一跳、四个人一组跳绳练习就是让学生在练习中体验到互相配合的重要性，使每个学生体验到单靠个人的力量是不够的，让学生充分感受自主与合作的乐趣，让学生亲自体验活动的感受，因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养。

进行积极的评价，教师在课堂中对学生的主体言行充满激情的真诚赞扬，例如“你真行！”“跳的真好！”“真不错！”让学生在教师的评价中充分感受到一份成功的自豪感和愉悦的情感。

## 蚂蚁搬豆体育教案反思篇八

### 一、的构思：

培养学生自主学练能力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。每节课以学生为主，以学生的发展为本，建立健康第一的指导思想。课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践能力。在教学的过程中，教师运用现代化的教学手段帮助学生建立印象，直观的体验和感受，并先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新能力。在动作技能形成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选择辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。同时，还能拓展学生思维空间，超越过去那种“授之以鱼”的被动教学模式，更好地贯彻“授之以渔”的思想，使学生在学习做到会学、

会用、举一反三。通过热身游戏和素质练习游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神，激发了学生爱国，爱军的高尚思想。

准备：在课的开始部分，选用了创新“集体性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

基本内容：在技巧学习的过程中，应用多媒体教学手段，采用了启发式教学，让学生在安全的基础上敢于尝试，在实践中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，同时心理也获得了愉快的体验。在游戏教学中，教师只提出目的和要求，小组讨论练习的方案，通过比赛，提供了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些奔跑和跳跃练习和提高学生的综合素质。

让学生对小组和个人进行自我评定。这样整堂课在学生的自我评价、相互评价中结束。