

# 体育课的总结(实用5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 体育课的总结篇一

学校体育工作是学校工作的重要组成部分，也是实施素质教育渠道之一，办学以来，我校在上级领导大力支持下，认真贯彻《学校体育工作条例》加强对学校体育工作的领导，坚持实小特有的先进教学理念，以增进学生健康为指导思想，学生的综合素质得到了大大的提高。

办学一年多以来，学校董事和主要领导特别注重实小学生德、智、体、美、劳等综合素质的培养，全面贯彻党的教育方针、坚持德、智、体三育并重原则，把素质教育和提高学生健康水平当作学校体育工作的根本任务。

课间操是学校体育工作的重要组成部分，必须创造出自己的特色。课间操是反映学校体育工作的一个窗口，也是实施素质教育的具体体现，小学生正是长身体的时候，在这个阶段更需要参加体育活动，通过课间操达到锻炼身体的目的，通过课间操来培养学生的整体意识和集体主义观念。

为了确实保证学生的锻炼时间，我校实行了30分钟的早操制度，内容有跑步、学生自行锻炼等。学校把上午课间操和眼保健操的时间分别定为25分钟和15分钟，并且由体育教师和班主任指导学生规范做好每一个动作，确保两操质量。另外，我校改变了以往做操的模式，周一周三做广播体操《七彩阳

光》、周二周四跳《兔子舞》、周五做武术健身操，采取多种操交替轮做的方法，改变以往单一枯燥的课间操模式，使我校的课间操向着娱乐化、趣味化的方向发展。

### 1、加强课间操的管理。

开学初，利用两周时间加强了对“七彩阳光”的复习与完善，特别是一些之前未掌握的学生进行重点培训。另外，利用一个月的时间在全校推行了全国中小学武术健身操，使我们的课间操不在单一，增加了学生对课间操的兴趣。

### 2、体育课堂运动项目的多样化。

在体育课堂上，每堂课采用注重一重点项目的教学，同时多项同时教学的模式，使更多的学生能够找到自己喜欢的项目，共同参与到体育运动中来。比如，在以足球为主的课堂上，除足球运动项目上，还参插其他运动项目，避免了一些对足球不敢兴趣的学生感到体育课堂的无味。

### 3、实行“大课间”的体育活动课制度。

每周五下午第二节课为全校大课间活动，按班级划分活动区域，进行丰富多彩的文体活动，包括跑步操、跳绳、踢毽子、打球、拔河等。学校要为各班级配备一定数量的体育运动器材，鼓励学生主动配备体育运动用品。

### 4、校田径队的训练工作。

为迎接本学期的全县小学生田径运动会，本学期开学初就成立了实验学校校田径队并展开训练工作。训练时间为每周一到周五的早上和周一下五课外活动时间。主要训练学生的体能和比赛项目的技术等项目的学习。经过一学期的训练，学生的运动水平有了明显的提高，学生在全县运动会上取得了优异的成绩。

## 5、武术才艺课的教学。

本学期我继续担任了武术才艺课的老师，主要教学内容是：武术基本功的学习、二四式太极拳的学习。学生通过武术才艺课的学习，也加深了他们对武术的热爱。

- 1、继续完善学生的队列队形和广播体操，注重课堂秩序培养。
- 2、加强体育课的管理，注重体育课堂的高校，增加体育课堂的趣味性，更好的培养学生的锻炼习惯和体育爱好。
- 3、继续推行大课间活动，内容应更加丰富。

## 体育课的总结篇二

转眼间一学期又过去了，真是恋恋不舍，很高兴这学期选上了乒乓球的课程，我从小就喜欢这项运动对练习打乒乓球充满了热情，记得小学的时候一下课就和同学们冲出教室到操场上去打乒乓球，每次打球的时候都是那么快乐。可是进入初中高中以后由于学习的压力就几乎没有练习乒乓球了可是我一直喜欢着这项运动，现在进入大学了有时间练习了。这学期我选择了乒乓球课程，在这个课程中，我重新找回来了当初童年了欢乐和记忆，可是由于长久没有练习，技术比以前差了很多，不过，在老师的指导和同学们的切磋中，我的技术有了很大的长进，现在任然喜欢这这项运动，另外还有一个收获，我真的认识到生命在于运动，由于以前缺少运动，身体素质就一直不好，经常生病，这一学期我经常到操场上锻炼，感觉体质增强了很多感冒也没有了。现在我越来越喜欢运动了，他使我身心愉悦。大学体育是衡量大学生是否德智体等全面发展的重要指标之一。当代大学生应当重视体育，积极参加体育活动增强体质。有好的身体，才能顺利完成学业。

最后总结一下，课程中的比赛环节，虽然我们组没有取得最

好的成绩，但也还不错取得第三名。我们组组员之间很团结协作竞争意识强，能力也很强。这次活动给了我一次很不同的体验，让我收获很多。

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](#)

## 体育课的总结篇三

时间过得很快，转眼间来人大的第一个学期已经接近尾声，回首本学期的体育课，感触良多。

对我来说，安静提供给人读书、思索的机会，运动则使人敏捷、健康。所以，在憧憬美好的大学生生活时，我当然对大学的体育方面做过了种种设想，并且至今仍充满着期待。大学的体育课和高中时有很大的不同。它作为大学的一门必修课，是以让大学生在忙碌的生活学习中坚持锻炼，提高其自身的身体素质，培养真正的德智体全面发展的综合性人才为目的的。通过上体育课，一方面有利于我们大学生自身身体素质的提高，拥有“革命的本钱”，另一方面也让我们娱乐了身心，调剂了我们的大学生活，让我们可以更加轻松的去继续以后的学习、生活。高中时的学习压力较大，所以体育课多半以自习形式度过，而大学的体育课则主要以教授我们一些

基本的体育技能，掌握锻炼身体的基本方法，让我们能在这个快节奏的社会中依旧拥有一个良好的体魄。

作为一名国防生，经过开学初半个月的军训，我们比别人在身体素质上拥有更多的优势，还有良好的集体意识，仍记得我们顶着火辣的太阳站军姿的场景，一群人挥汗如雨跑五公里的豪迈与潇洒，被教官罚一起做俯卧撑、仰卧起坐、蹲起、端腹等时的豪杰义气，还有体能训练后的浑身酸痛，一起患难与共之后，我们这帮大老爷们已经建立起了兄弟般的情谊，我们已经融入了这个集体，融入了国防生这个大家庭中，所以不管是什么时候，我们都会是以一个集体的身份出现，以军人的要求去要求自己，去完成体育课老师布置的体育项目的要求。

在这学期的体育课中，我也学到了很多。我喜欢跑步，喜欢放下所有烦恼在跑道上肆意挥洒汗水的感觉，呼气，吸气，呼气，吸气。在规则的呼吸频率中，你会发现运动是快乐的。带着对跑步的这份特殊感情，我上了大学的第一节体育课，慢跑两圈后，老师教了一些热身的基本方法，然后教了我们关于中长跑的一些知识，比如正确的起跑方法、起跑姿势，跑步途中应该如何调整呼吸和终点的加速冲刺等，掌握了这些基本专业知识，让我对跑步又有了重新认识；之后的几节课中我们还学习了扔实心球，懂得了实心球不是光靠蛮力就能扔很远的，他需要你身体各部分的协调与配合，发挥各个部分的作用，方能取得理想的成绩，这正如管理的经验，需要协调各个能级之间的关系，使它们都能发挥出自己最大的作用；还有后来的长拳，虽然动作都不是很难，但是要把一套动作完美的衔接起来，还是需要付出一定的汗水与努力的，我们一遍遍地跟着老师学，到最后分成小组互相练习，再到终于能自己完整的打出来，在这些活动中，我们除了收货到了知识之外，还收货了友情和快乐。

虽然在期中测试的时候不小心把脚扭伤了，耽误了一部分的课程，但体育课还是带给了我很多的感触，一个学期即将过

去，大学生活也将只剩下它的八分之七。展望过去，我对轻盈走过的这半个年头还算基本满意。对于体育课上所学的所练的所玩所高兴的，我也都将一一记在心里。毕竟大学四年不能只用来呆在宿舍里享乐悠闲，也不可只用来学习、做作业。在这段人生中最珍贵的时间里，应当注意的该是全面提升自己，为将来创造出创造价值的可能性。从这一层面讲，大学体育应该而且必须被我们重视，这样才能以一个很好的身体素质承载起一个好的心理素质进而获得畅想未来的资本。

这便是我的大学体育观。在此，以欢快的语调，祝福自己未来的大学生活！

感谢体育课！感谢体育部的所有老师！

## 体育课的总结篇四

体育课程教学是学校体育工作的基本组成形式，是一个按一定课程标准和计划进行的有目的、有计划、有组织的教学过程，是由教师的教与学生的学组成的一个双边活动。听（看）课、评课是最常见的教研活动，它对体育教师之间互相切磋教艺，增强教学能力，提高教学质量，推动教研、教改和素质教育起着重要作用。为了提高教学质量，完善教学质量监控机制，提高教学水平。学校可以成立教学质量监控体系，开展对全校教师进行听课、评课的教研活动，同时也要求教师之间互相听、评课，这一举措可以极大地促进学校教学质量的提高。

受听课评课影响的教学与受教学影响的听课评课由于着眼点不同而产生不同的效果。传统的听课评课从听课评课出发而影响教师的教与学生的学，新课程要求以学定教，从学生出发设计教学，反过来影响听课评课。因此，在新课程改革背景下，我们倡导如下的听课评课理念。

### （一）听课应关注的内容

- 1、听教师报告本课任务时讲述要准确，这样才能使学生明确学习目的，从而增强信心，提高学生兴趣和练习的积极性，按要求完成学习任务。
- 2、听讲课技术要领的正确性、术语规范化程度，知识讲授时语言表达是否确切。
- 3、听讲述完成教学任务方法的可行性、合理性、听讲述纠正错误动作的方法和要点是否正确。
- 4、听教师教学时声音是否宏亮、清晰、准确、果断、有力，讲解时有条不紊。
- 5、听课后小结是否简明扼要、总结到位。
- 6、看课的类型、教材安排、教材处理以及不同类型教材的搭配是否合理。
- 7、看课的结构、开始部分、准备部分、基本部分、结束部分几个环节的完整性以及自然过渡的连贯性。
- 8、看示范技术动作正确规范程度，熟练、协调程度以及示范的方法、位置、时机是否合理。看如何布置场地器材，队形的调动是否合理，如何导入新课。看怎样激发学生的学习动机，保持学生的学练积极性。看选择了哪些练习或辅助练习手段，在教学过程中怎样启发学生的。
- 9、看教师的教态、非语言行为和应变能力。通过测定看练习所达到的密度和强度大小以及运动负荷大小。

### （一）评课关注的内容

- 1、要明晰评价标准。只有把握了教学的目的、教学内容、教学方法、教学效果及教学改革等方面的评价标准，评课时，

才有尺度，套路、方向，也会有实效。

2、要做好评课的准备。评课作为一项教研活动，是听课的继续和提高。评课人应从教研教改的高度出发，以新的教育思想和观念，根据教学目标和评价标准，结合听课记录，进行综合评述。评课者在听（看）完课后，必须要有事先思考、加工、归纳和概括的过程，只有这样，才能使评课不流于形式。

3、要看教师的教学理念是否正确。评课首先要关注教师的教学理念，即教师在课堂教学中的行为、情感倾向透露出来的或隐含着的价值取向。如果现在还是仅仅停留在让学生学会技术动作上，显然不是新课程标准倡导的。我们要把满足学生的学习需要作为课堂教学的着眼点。教学的目标不仅要指向体育知识、技术、能力，还要指向过程和方法、情感态度和价值观。从教师尽心去教技术转为激发学生兴趣，引导学生自己去学习技术，反映出两种不同的教学理念，从而加深对新课程标准的理解，这是评课着先要把握的。

4、看教学设计有无突破、创新，方法手段是否得当。实施新课程必然会带来“教案的革命”。教案应是根据学生的特点来设计教学过程，既要能够选择适合的内容和方法，使教学有新意，让学生感兴趣，又要能帮助学生很好的达到学习目标。看课的教法是否得当，教学方法是否符合教学内容的特点和学生的实际。讲述是否生动形象、通俗易懂、口齿清楚、声音宏亮、条理分明、准确无误。看在教学手段的改革方面，是否根据教学需要采取教学挂图、图表等实施形象化教学，以及使用录音、录像□vcd□电视等电教媒体，优化体育课课堂教学结构。

5、看教师能否体现教学个性。体育教学素材的丰富多彩决定了课堂教学的多样化，囿于模式只会使体育教学僵化。因此，评课就是要发挥教师的特长，帮助教师反思、总结，发掘其教学潜能，促进教师形成自己的教学风格。为教师理思路、

明方向，让其扬长避短，逐步行成自己的独特风格，使体育教学充满生机和活力。

6、看学生的参与程度。新课程最大的特点是突出学生的主体地位，强调体育教学要致力于学生的发展与健康，使学生的体育学习形式发生变化。因此，我们必须从学生的参与程度来评课。学生参与程度包括：

(1) 学生参与活动的态度，如学生活动时的神情、兴趣、注意力、自信心、好奇心、进取心及积极性等。

(2) 参与的广度，如参与学练活动的人数、形式、时间等。

(3) 参与的深度，如学生能提出有意义的或有个人见解的问题，能按正确要求进行练习或改变方式、方法进行练习；练习中相互协作，共同分享等。既要学生练习时的积极性，运动技术和运动技能的掌握程度，又要看教师的主导作用发挥如何。教师在课的各个环节都应充分的发挥主导作用，调动学生学习的自学性和积极性，注重学法指导，启发思维，提高学生的观察、思维、记忆能力，分析、解决问题的能力。课上的是否生动活泼、学生学的是否主动、学的是否愉快、轻松。通过学生在课上的参与表现，看教师是否提出了带有思考性的问题，创设了教学的情境，引起学生的学练兴趣，采用了什么样的手段保持了学生的学练积极性，使学生的情感、态度有明显的好转，并获得了体验。

## 体育课的总结篇五

光阴荏苒，一晃一学期已经过去。回想这学期所做的工作，是为了今后工作和教学中不断进步和提高，下面就将工作情况总结如下。

1、能够模范的遵守学校的各项规章制度，认真完成学校安排的教学计划和工作要求，努力教学，积极钻研业务，教学水平不断提高。

2、这学期上级来我校各项检查的工作较多，为此，我工作不分内分外，积极主动，和其他老师交流合作，每次都能圆满的完成检查工作为学校的发展做出了贡献。

1、为了上好每一节高效的体育课，教学中本着立足本岗，针对体育学科的特点和学生年龄特征、心理发展规律、兴趣爱好等，奉献给学生一个快乐、开放、互动、自主、探究的体育课。

2、了解学生、认真备课，认真学习《体育课程标准》，深钻教材，立足学生发展，从学生的角度来考虑教学。我深知要备好一节高效的课，就必须了解学生，了解学生主要是了解学生的思想情况和知识基础，同时还要了解各个学生的身体条件，意志品质等方面的特点、差异及存在的问题。从学生实际出发，制定教学要求，根据孩子们好动，爱玩的特点，我把教材内容利用游戏的形式展现在课堂上，这些游戏本身又具有很大的趣味性，同时针对性很强，而且又是贯彻素质教育的基本手段。既能培养学生的基本活动能力，又能锻炼身体，可为学生的学习打下良好的基础。3在创新培养方面，我能利用课上的场地情景的设计激发学生的创新意识，提高了学生的学习兴趣 and 主动参与训练的积极性。

1、开学后学校对课外活动的要求比较高，为此，我能精心准备，根据学生的爱好认真备课。把大课间活动的内容搞得丰富多彩，为学生搭设了锻炼的平台和展示的空间，得到了领导，学生，家长的好评。

2、在学校运动会中，我能主动为各个班级挑选运动员，并放弃休息时间协助训练。在短短的时间内安全、顺利地完成任务，我所带的几个班级在运动会中全部取得第一名的好成绩总之，这学期从学校的实际出发，为了学校的整体工作着想，本着在我想到的该我做的力争达到最好，努力提高教学水平，搞好学校的体育教育。