

最新周记体育考试 快乐的体育课周记(精选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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

周记体育考试篇一

体育课上，老师让大家自由活动。老师说：“活动范围是不能超过跑道。”

大家都在做的自己喜欢的体育活动：有的'跑步、有的踢毽子、有的跳高、还有的跳绳……其中有小红，小明，小刚，小亮，他们正在比赛踢毽子。小兰说：“他们比赛得热火朝天，让我们去给他们加油吧？”小兰和几个小朋友跑过去看他们精彩的比赛。他们互不相让，脚上的毽子就像弹球一样，上上下下地飞舞！他们努力地比赛着，都希望自己得第一。

胜负分出来啦：小红35下，小亮50下，小明80下，小刚70下。小明一听到自己是第一，别提有多高兴了，像活蹦乱跳的小猴子一样，高兴得手舞足蹈。小刚第二，小亮第三，小红第四。小红输了，就像泄了气的气球似的。很不甘心，心想：我一定要在家好好练踢毽子，争取我下次一定要得第一！

这节体育课，有有趣的活动，精彩的比赛！我们玩的非常开心，很充实！

周记体育考试篇二

星期四，我班上了一节意义非凡的体育课，这节课的内容是

学习篮球操。

我们先到篮球场上排好队，然后老师带领我们慢跑到了指定点就要喊口号。老师先让我们玩头上胯下运球接力游戏，游戏规则是：第一个同学把篮球从头上传给下一个同学，第二个同学从胯下传给下一个同学，以此类推，传到了最后一个同学时，大家一个转身，把篮球传回第一个同学。接着老师就教我们做高运球的动作要领，如果以右手为例，左脚在前，反弹的高度在腰部与胸部之间，以肘关节为中心，把左手张起来。老师说完，让我们自由练习，我们就以小组为单位围成一圈练习。刚开始大家都没有掌握好技巧，一拍球就滚走了。我想：这运球可真难啊！经过一段时间的练习，大家逐渐掌握了运球的方法，兴趣也越来越高。忽然老师吹响了口哨。原来是下课的时间差不多了，老师要我们做放松运动，大家都依依不舍地向老师围过去。

这节课就在同学们的兴高采烈中不知不觉中结束了，大家都受益匪浅。

周记体育考试篇三

过三周的体育教育实习工作，使我对小学体育教学有了一定的了解，对学生也有所了解，知道自己已有的知识是满足不了学生的需求。学生喜欢新颖性，但不具备难度很高的体育课。

首先，我实习的是六年级，面对水平三的学生就自身而言，就需要有一点点的胆量，学生已经不是那么容易象哄低年级的学生一样去哄他们了。他们有自己的思想，会对你上课的不好的地方或他们自认为不好的地方，就会反复的指责你。因此自己在上课前就要有一定的心理准备。再说，因为本来学生对实习老师就有一定的好奇心，所以上课的纪律就不是那么好管了，对待不遵守纪律的学生如果不用点小惩罚的话，

是无法让他们平息的。在上课的过程中就感觉自己的声音还算洪亮，但是缺乏穿透力。

其次，在学生方面，学生的差异性在水平三的学生面前表现的非常的突出，身体素质差异非常的明显。有时一种练习真的要分层教学，否则无法进行有利的教学。学生对太简单或超出学生力所能及的练习，也会使他们反感，从而导致课堂气氛冷淡。水平三学生已经不是那么好动了，尤其是女生，所以要上好一堂体育课就得抓住学生的心。

总的来说：实习还算圆满的成功了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有所进步，但理论与实际的结合还不够完善。

在实习这段时间里，我知道了“不简单，要上好课很难”。

周记体育考试篇四

本文目录

1. 体育实习周记
2. 体育实习周记范文

这是实习第一周的周一下午，实习单位三个校长和我们实习生开了个座谈会，给我们提出了几点建议以及提出了教学上课要求，学校梁校长给我们强调了区域教育现代化理念，要求我们将素质教育放在知识教育的前面，面对现在国民素质出现下降的趋势，所以学校应该将素质教育摆在第一位。

经过这次与实习单位领导的座谈会，我更加肯定作为一个人民教师应该具备的技能与理念：

首先，做好一个教师，人格以及德育工作是摆在第一位的；

其次，良好的师生关系，加强沟通管理能力是一个成功老师必要的技能；

再次，掌握先进的教学设备，教学理念也是非常重要的；

第四，教学过程中，更加应该强调学生的主动性，从老师教到学生自主学习转化；

第五，多听课，多交流，多思考，多询问，多学习；

最后，案例的积累，比如突发事件的处理等等方面的知识。

这个星期教学内容还是广播体操为主，经过两三个星期的教学，学生们基本可以将整套广播体操做下来，但是不太熟悉，动作做不到位，所以接下来的工作就是复习，慢慢的跟上音乐的节奏进行练习，以达到应有的水平。

基本每个老师都有任务，所以指导老师就安排了我课间操的时候到舞台带领全校学生练习广播体操，因为我念高中三年时间里，都有参加学校的文艺汇演并担当晚会司仪，所以指导老师安排我上台带领学生练习广播操我觉得是一点都不紧张。但是到了真正站在台上带操的时候，开始声音有点紧了，喊口令的时候发现自己的声音变了，动作做的不如上课时做的流畅，下来以后我思考了一段时间，寻找出自己的问题，主要还是心理素质不够过硬。我不想自己的这个缺点出现在学生日后的工作和生活当中，于是我在上课期间，采取了抽点方式抽出几个学生到队伍前面来带操，我并不指望他们能带的很好，只是希望他们能在这个过程中在心理素质得到锻炼。经过几节课，我个人感觉效果是比较明显的，这种方法我还会继续下去。希望这样能让他们在经历困难的时候，心理可以承受比较强的压力。

经过三周的体育教育实习工作，使我对小学体育教学有了一定的了解，对学生也有所了解，知道自己已有的知识是满足

不了学生的需求。学生喜欢新颖性，但不具备难度很高的体育课。

首先，我实习的是六年级，面对水平三的学生就自身而言，就需要有一点点的胆量，学生已经不是那么容易象哄低年级的学生一样去哄他们了。他们有自己的思想，会对你上课的不好的地方或他们自认为不好的地方，就会反复的指责你。因此自己在上课前就要有一定的心理准备。再说，因为本来学生对实习老师就有一定的好奇心，所以上课的纪律就不是那么好管了，对待不遵守纪律的学生如果不用点小惩罚的话，是无法让他们平息的。在上课的过程中就感觉自己的声音还算洪亮，但是缺乏穿透力。

其次，在学生方面，学生的差异性在水平三的学生面前表现的非常的突出，身体素质差异非常的明显。有时一种练习真的要分层教学，否则无法进行有利的教学。学生对太简单或超出学生力所能及的练习，也会使他们反感，从而导致课堂气氛冷淡。水平三学生已经不是那么好动了，尤其是女生，所以要上好一堂体育课就得抓住学生的心。

总的来说：实习还算圆满的成功了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有所进步，但理论与实际的结合还不够完善。

在实习这段时间里，我知道了“不简单，要上好课很难”。

体育实习周记（2） | 返回目录

根据九年义务教育小学《体育与健康》教学参考书；第十二课时至第十八课时，跳跃：跨越式跳高、投掷：原地投掷垒球、武术：组合动作、韵律活动和舞蹈，及校本课程篮球：第十二课时至第十八课时，原地双手传接球、原地单手肩上投篮及各中游戏。课中我采用情景教学法，将课的内容安排进故事情节，创设情景，激发学生兴趣。培养学生积极主动的参与性，活动中让学生亲身体会运动乐趣，达到全面锻炼身体

的能力。

通过近一个月的教学实习，所教学的班级学生基本理解和掌握了跨越式跳高。在教育教学中，运用先进的教育理念和科学的教学方法，努力培养学生的合作和竞争意识，选择的教學方法能激发学生的学习兴趣 and 促进学生的思维活动，能注意因材施教、因人施教，有效的调动了学生学习的主动性，使学生在课堂上逐步养成了认真学习的良好习惯，让每一位学生都能够在“乐”中练，在练习“乐”，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。我在五年级学生调查中，几乎人人能够做到从情感上、行动上主动参与教学活动，做到人人参与活动，人人健康发展。

在体育教学中，有意识地融入德育教育，不仅能锻炼学生的意志，更重要的是培养学生的爱国主义和集体主义精神，培养学生服从组织遵守纪律，诚实、机智、积极进去的心理品德。通过教学实践，为此，我在教学，“跨越式跳高”主要从以下几个方面进行探索的，并受到了良好的效果下面就围绕这个问题谈谈我自己的一些浅薄的看法。

教师的言行直接影响和感染着学生。作为教师必须加强自身修养，提高自身素质具备一种奋发向上，积极进取的敬业精神，教师良好的言谈举止，会给学生树立一个好的形象，再加上教师规范的动作手势，行走坐卧、外在仪表和丰富内涵，是学生在潜移默化中受到熏陶，模仿中审视自己，从而得到全面教育。

我在杂志上看到这么一节课。自己就拿来上了一下效果很好。我是这样上的：上课之前我知道这个班学生特喜欢比赛，我借此给学生门提了个问题：“同学们，你们喜欢我们的省会吗？你们喜欢比赛吗？好那我今天就带你们去参加比赛吧，为了班级能在比赛中获得好成绩，从现在开始起我们大家就要认真学习技术动作，把握好机会，胜利是属于你们的，我相信你们有信心夺取最后得胜利，对不对？这时我出示了今天这

一节课的教学内容，我按照设计好的教学方法，逐步引导，让学生在”乐“中练，在练习”乐“，课堂气氛充满活力，有效地提高了课堂教学质量。顺利完成教学任务，效果很好。鼓励学生，使体育教学生动有趣。一位学生说：”老师，象这样的体育课我们可喜欢了。

体育教学中，教师最能影响学生的是简明扼要的讲解，正确无误的示范和行之有效的辅导，让学生对此内容产生浓厚的兴趣。在练习中学生，学生不敢做的动作，由教师示范，学生不会做的动作，教师应手把手教。教师要用自己健康的体魄，良好的专业素质去影响引导学生热爱体育运动。

例如我在跨越式跳高教学时这样安排的，第一个练习，用激励的口号代替传统的“一二一”口号，在跨越式跳高练习前热身活动中，我用激励口号鼓励学生，我自信，我成功、我参与、我自豪、我勇敢，练习跨越式跳高我能行!然后要求学生自主练习跨越式跳高过竿动作，几次后通过体会去考虑□a如何才能保证练习时的安全?b练习跨越式跳高能使身体哪些部位得到锻炼?得到的答案是：对于安全，大部分学生回答是按跨越式跳高动作要领去做;对于锻炼的好处有的学生回答可以锻炼下肢的力量，有的学生说可以锻炼自己的胆量，有的学生回答好玩，有的学生回答可以锻炼自己的身体，学生回答几乎包含了练习的意义。教师及时加以指导，经常练习可以使人下肢更有力，关节更灵活，可以使人勇敢，但练习时注意安全，注意自我保护。

第二个练习，我设计几组不同高度的跳高架，让学生自己选择高度练习，并提出问题：当别人跳不过去时你该怎么办?多数学生回答我们要帮助他，教师马上提出保护与帮助的方法，练习中发扬互助精神。不管在哪组上练习，我总是用鼓励性的语言对学生进行鼓励和指导，尤其是对学习上有困难的学生，几次练习后学生逐渐向有难度的跳高架靠拢。

在体育教学中，向学生进行思想道德教育，关键在于教师的

言传身教，而身教更胜于言传，体育教师的工作性质决定了大部分时间在室外，和学生的直接接触最多。我们不论刮风下雨，还是严寒酷暑都带领学生去完成身体锻炼任务。在这种艰苦的环境中教师的影响是最大的。酷暑中，我们所站的位置是面对太阳；寒风中我们所站的位置是面对风口……这种无形的教育方式，化为浓浓的师生情感和对美好事物的判断，使学生在潜移默化中受到教育，从而提高学生对美好事物的追求。

青少年都有向往美好未来的愿望，都有为祖国贡献自己青春的使命感，都想有健康的体魄和良好体育技能。在道德理想与专业学习中，帮助学生树立只有身体好，将来才能更好地为祖国工作的思想，在各种规章制度的约束下，使学生锻炼身体成为自觉的行动，并使这种自觉行动体现在体育课的学习和锻炼中。

周记体育考试篇五

今天，第二节课是体育课。老师说：“女生先练足球，男生先练跳绳。”男生一脸不愿意，唉声一片，可老师一点都不在意。

“叮铃铃——”下课铃响了，老师让我，丁于等人放学后到操场集合，练习足球。并让丁于做了我们的组长！！

周记体育考试篇六

这是实习第一周的周一下午，实习单位三个校长和我们实习生开了个座谈会，给我们提出了几点建议以及提出了教学上课要求，学校梁校长给我们强调了区域教育现代化理念，要求我们将素质教育放在知识教育的前面，面对现在国民素质出现下降的趋势，所以学校应该将素质教育摆在第一位。

经过这次与实习单位领导的座谈会，我更加肯定作为一个人民教师应该具备的技能与理念：

首先，做好一个教师，人格以及德育工作是摆在第一位的；

其次，良好的师生关系，加强沟通管理能力是一个成功老师必要的技能；

再次，掌握先进的教学设备，教学理念也是非常重要的；

第五，多听课，多交流，多思考，多询问，多学习；

最后，案例的积累，比如突发事件的处理等方面的知识。

这个星期教学内容还是广播体操为主，经过两三个星期的教学，学生们基本可以将整套广播体操做下来，但是不太熟悉，动作做不到位，所以接下来的工作就是复习，慢慢的跟上音乐的节奏进行练习，以达到应有的水平。

第二周

基本每个老师都有任务，所以指导老师就安排了我课间操的时候到舞台带领全校学生练习广播体操，因为我念高中三年时间里，都有参加学校的文艺汇演并担当晚会司仪，所以指导老师安排我上台带领学生练习广播操我觉得是一点都不紧张。但是到了真正站在台上带操的时候，开始声音有点紧了，喊口令的时候发现自己的声音变了，动作做的不如上课时做的流畅，下来以后我思考了一段时间，寻找出自己的问题，主要还是心理素质不够过硬。我不想自己的这个缺点出现在学生日后的工作和生活当中，于是我在上课期间，采取了抽点方式抽出几个学生到队伍前面来带操，我并不指望他们能带的很好，只是希望他们能在这个过程中在心理素质得到锻炼。经过几节课，我个人感觉效果是比较明显的，这种方法我还会继续下去。希望这样能让他们在经历困难的时候，心

理可以承受比较强的压力。

第三周

经过三周的体育教育实习工作，使我对小学体育教学有了一定的了解，对学生也有所了解，知道自己已有的知识是满足不了学生的需求。学生喜欢新颖性，但不具备难度很高的体育课。

首先，我实习的是六年级，面对水平三的学生就自身而言，就需要有一点点的胆量，学生已经不是那么容易象哄低年级的学生一样去哄他们了。他们有自己的思想，会对你上课的不好的地方或他们自认为不好的地方，就会反复的指责你。因此自己在上课前就要有一定的心理准备。再说，因为本来学生对实习老师就有一定的好奇心，所以上课的纪律就不是那么好管了，对待不遵守纪律的学生如果不用点小惩罚的话，是无法让他们平息的。在上课的过程中就感觉自己的声音还算洪亮，但是缺乏穿透力。

其次，在学生方面，学生的差异性在水平三的学生面前表现的非常的突出，身体素质差异非常的明显。有时一种练习真的要分层教学，否则无法进行有利的教学。学生对太简单或超出学生力所能及的练习，也会使他们反感，从而导致课堂气氛冷淡。水平三学生已经不是那么好动了，尤其是女生，所以要上好一堂体育课就得抓住学生的心。

总的来说：实习还算圆满的成功了，自我感觉是上课的应变能力和语言能力有所进步，但理论与实际的结合还不够完善。

在实习这段时间里，我知道了“不简单，要上好课很难”。

周记体育考试篇七

一、加强学习，忠诚党的教育事业。

作为一名青年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。我认真学习了十六大精神，仔细体会“三个代表”渗透在教育领域的意义，并系统的了解和学习了体育新课标。在课余时间，我阅读教育书籍，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

传统的教学组织和教学程序是以教师为中心的教学组织形式，以行政教学班为主的组织形式、分项教学的组织形式等，还有一成不变的课堂教学程序。既严重束缚了教师的手脚，也影响了学生参与体育活动的情绪和积极性。用比较坦诚和理性的思想来思考一下，当在教室里久坐的学生来到操场上的时候，他们需求的是什么？不就是想舒散一下禁锢着的筋骨，放松一下绷紧的大脑。有那位学生想一来到操场就“立正、稍息”，面对体育教师的讲解示范等，学生能喜欢这样的教学法组织形式吗？答案是否定的。根据《新课程标准》的内容，

结合学生的年龄特征，我在实习期间有针对性的教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。

三、我的思索。

在实习期间，我遇到了困难，也对体育教学进行了一定的思索：

1、教师对学生的过高要求也是不利快乐体育的实施。教师在要求学生完成动作或训练时，有必要降低难度或要求，使身体素质较差的学生也能在运动中体验到成功，如我在单足跳的练习中，可允许学生换一次脚，这样就使学生尝到了成功的滋味，有了很大的成就感。对待学生方面，既要求严格注重素质的培养，提高他们的自信心方面，还多给予鼓励和表扬，坚定他们克服困难决心，也培养他们吃苦耐劳，顽强拼搏的体育精神。

2、每一堂课教材合理安排，使学生得到全面的身体锻炼，发展学生各方面的素质。讲解动作要领和保护方法，突出重点、难点，示范动作正确，每堂课分组练习，既有秩序，又有队形。

3、上课期间，在注重终结性评价的同时也应注重过程性评价，告诉学生期末体育成绩=运动参与+运动技能+上课行为+身心健康+社会适应。让学生真正体验到主体地位。同时，这种评价方法对发展学生的体能，增进健康，娱乐身心，调节情绪，减少压力，乐于接受不同观点，分享自己和他人的快乐，会评价他人和自己所获得的成功感，对进一步促进完善新课标的评价方法起着积极的意义。

4、积极虚心请教有经验的领导和老师，使自己在理论和实践相结合，钻研教学大纲，努力地培养体育尖子，辅导差生，提高学生整体素质。

四、我的不足。

实习中我发现了自己的不足，需要改进：

1、对学生，对教材应该更加的细致：需要更钻研新的教材，处理教材应先分析各班学生特点，作到由易到难，由简到繁。循序渐进。新旧难易程度和不同性质的教材搭配好，备课之间的教材衔接好，每次课的教材注意多样化，使学生的身体得到较全面的锻炼。

2、培养自己应用所学的教育理论观察分析教育问题的能力和兴趣。可能的话，进行教育调查，有利于自己的教学。

3、自我要求应更高，每次课尽可能提早到达上课地点，布置好场地、器材，特别注意检查安全方面的措施，确保上课时学生的安全；同时，要提前做好自身的准备工作。

4、每次课后应认真进行自我分析，虚心听取其他教师的意见，及时在教案中写好课后小结。

总之，从这两个多月的体育教学中，使我深深体会到，要当一名体育教师并不难，但较出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养更多的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我更加坚定了献身教育事业的决心，我将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！

周记体育考试篇八

这周四的体育课结束后，我又一次尝到了人间地狱的滋味……

体育课对我来说，是一科平常但又激烈的课程。要问为什么，

那就是因为我是个运动白痴，一听见要做什么运动就烦。运动完以后那种大汗淋漓的感觉很不爽，但有一些运动控却告诉我这就是运动的精华。真搞不懂！不过，有句话就叫做“任何事都有两面性。”——的确没错。运动结束后的休息时间真的很舒服。但这次，“坏”的一面真的令人无话可说……！

和这学期的第一节体育课不同，我们这次并没有做什么青蛙跳啊单脚跳之类的。只是跑了200米，之后做了一些“小运动”——下蹲120次！虽然每做四十下就会有一分钟的休息时间，但这种运动真的是可以让人“死翘翘”！每一个人，包括那些体育控，都被“整”的腰酸背痛脚抽筋。据说全班有90%的同学因为这项运动腿痛到星期五。天哪！

因为这节体育课的关系，我的腿到了现在还在疼！我承认我运动很少，但这也太过了吧！体育课真的太猛了！！拜托谁来救救我们吧！