

# 七八年级体育教学反思 八年级体育教学反思(精选5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 七八年级体育教学反思篇一

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

### 关于立定跳远教学的四个步骤

一，重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。在体育考试中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。起跳蹬地

是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

四，重点学习落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。要求重心低，小腿前伸；落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆；教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿。

## 七八年级体育教学反思篇二

最近一段时间听课较多，随着课改的推进，现在班级已经形成主动学习的风气，并且取得一些效果：

- 1、在学生参与课堂的过程中，培养了他们的学习的自信心，同时这种自信心也逐渐感染着周围的同学。
- 2、学生逐渐养成了遇到问题时，主动查找资料，主动找同学进行探讨，班级形成了较浓的学习气氛。
- 3、在实施过程中，更培养了学生的合作精神及创新的精神。

当然，改革过程中并不是一路凯歌，这个改革过程中我们也遇到一些困难和疑惑：

- 1、课堂驾驭上：我们的课堂驾驭能力还很缺乏，有时上课较容易受学生情绪影响而打乱教学计划，比如学生“不愿动”时如何调动他们的积极性？调皮的学生上课捣乱时如何引导学

生?或是让学生进行讨论时不能收放自如。这方面仍有待进一步向有经验的同事学习，以期改善。

3、学生的参与面有限。学生在展示时往往希望班级的每一位学生都参与进来，尤其能激发后进生的学习兴趣，但班级有部分学生惧于走上讲台，因此课堂上活跃着的往往总是那么一部分人，部分学生参与不到其中。

“实践+反思=成长”，我们正在课程改革中逐渐成长、成熟起来。

## 七八年级体育教学反思篇三

篮球《双手胸前传接球》这个课题是初中教材，但对初二学生来说从身体素质和球性基础，技术难度上看，要上好这节课也是很难的，教学效果可能不理想，决定迎难而上，还是选择此项目进行授课，因此本节课对于我来讲是一种尝试性的教学，是一种挑战。从学校的器材上篮球器材齐全，场地宽阔，而从学生的兴趣爱好上说，也是绝大多数人的爱好，所以让初二的学生早点入门学习篮球，掌握篮球技术，提高学生对篮球的兴趣，让他们有终身的运动爱好，这也是我选择篮球这课题的一个方面。通过这次授课的体验和反思，有以下两点：

从内容上看，内容比较少，只有四个内容，而且内容的选择上也是不够活跃，内容的设计是专门的练习篮球传递的技术，对于初一学生来说没有充分调动他们，所以经过课后的思考，初二的学生应从活跃学生的学习内容上设计和思考，让学生充分活跃起来，使他们在快乐中练习，快乐中学习。

：在我上课的过程中，课堂纪律非常好，学生情绪也很高，积极配合，认真学习，这也是我顺利上完课的关键。在教学上与老教师相比，我的教龄较短，教学经验不足，上课不成熟老练，出现问题很多，只有发现不足才能知道自己的弱点，

只有改正缺点才能使人进步，通过本次课学过程中出现的以下问题：

- 1、上课时口误，
- 2、调动学生是不够迅速，时间长，方向错误。
- 3、时间掌握不准确，
- 4、安全隐患考虑不到位，比如学生跑动时的方向，应跑一条路线，这样才能避免相互碰撞。
5. 示范动作没有强调重点，如传接球的双脚站立应是前后分开站立，这个方面我并没有强调到全体学生，使很多女生都是直立站立传接球。
6. 课堂气氛不高，没有激发学生的兴趣，语言表达不够生动。

经过这次汇报课我认真思考反思总结并发现很多不足之处，所以在今后的工作中我要认真学习，增加自己的知识量，提高自己的教学水平，多向有经验的老师请教，在短时间内进入一个合格教师的角色，做一个爱岗敬业的体育老师。

## 七八年级体育教学反思篇四

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

### 关于立定跳远教学的四个步骤

一、重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆

臂;屈腿摆臂;前后展屈体摆臂. 学生任选一种适合自己的方法进行练习;教法采用多次重复预摆;负重预摆;小幅度立定跳远;诱导性练习等. 在体育考试中, 身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响. 在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学, 强调以放松协调为主, 目的就是消除起跳前用力部位的紧张. 便于起跳时肌肉的快速发力, 以提高运动成绩.

二, 重点学习起跳蹬地技术, 发展下脚爆发力量. 要求做到“两快”即臂前摆快, 制动快;蹬地快.“三直”即髌, 膝, 踝三关节伸直;起跳时, 重心前移, 放在前脚掌上, 上体前倾, 两臂由体后向前上方迅速摆出, 迅速蹬地, 完成起跳. 此时身体已充分伸展开, 教法采用向上跳;向前跳;听信号, 肌肉急剧收缩一次再迅速放松;跳深;立定跳远等. 起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节. 包括起跳角度, 用力方向, 摆臂路线, 上体动作, 它的合理运用直接影响到起跳效果.

三, 重点学习腾空技术, 发展腹肌, 髂腰肌及下肢爆发力素质. 要求大腿紧贴身体;起跳后, 大腿上抬找身体, 两臂由前向后摆, 团身紧;教法采用屈腿跳;原地双脚跳上80-100cm高的跳箱;跳篮架;立定跳远等.

## 七八年级体育教学反思篇五

本学期的体育教育教学中我对初二(八年级)进行了弯道跑教学, 在教育教学中有许多的得与失、成与败, 为了今后能够更好的为教学服务, 现将进行弯道跑教学总结和反思。

课堂上我教学生在中长跑中弯道跑时, 与直道跑的技术不同, 弯道跑是做圆周运动, 虽然这个圆周很大, 但跑的途中还是有离心力的影响, 应该说速度越快, 圆周弧度越小, 离心力就越大, 所以当以较快的速度前进时, 中长跑的运动员仍要将整个身体自然协调的向左倾斜一下, 其向左的角度均应控制在 $7\sim 10^{\circ}$ 左右, 有些高水平者还要大一些, 弯道跑的上肢

动作主要集中在摆臂上，摆臂的动作一般可以帮助制造离心力，右臂向前摆动时，右手的位置应向左接近身体中线，有时可以适当过中线一点；向后摆动时右肘可以向右斜后方摆出。

但是在教学过程中我发现学生的奔跑速度并没有得到明显提高，课后我经过总结与反思后发现：

中长跑在弯道上两腿的姿势是至关重要的，髋关节此时不要紧张，要有助于抬膝向前的运动。右腿前摆时，膝盖应稍向内扣一些，不要向外撇，是个细微动作。有些人体会不出还可以做向前的姿势，以免影响向前的速度。右膝内扣的同时，右脚也应自然的以前脚掌内侧的大拇指部先落地，在膝同时稍向左撇一些，左脚自然的以前脚掌外侧的无名指和小趾先着地。

而且，摆臂动作不要摆的过高过大，以免影响重心向前。左臂摆动的要比右臂小些，向前摆动时手腕的动作可以做一个向左翻动的细微动作，向后摆动时肘部要紧贴于躯干部并适当的摆动快些。这样摆动，两臂可以很好的协调起来，有助于身体向前的速度。两臂的肩部在摆动时要自然的放松，左肩略低于右肩，但这个动作不要同于像200米短跑那样的姿势。

针对以上的不足，我在同年级另一班教学中，修订了教案并加以实施，果然效果不错。