

2023年走和跑直线跑教学反思 体育教学反思 反思(通用7篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

走和跑直线跑教学反思篇一

本次活动是利用我们平时普通的实木梯子平放在两条长凳子上，孩子们非常喜欢，尤其孩子们一个个的从上面成功的通过，这不仅发展了幼儿的平衡能力，也锻炼了孩子们的胆量，培养了他们不怕困难，勇敢向前的品质，还给孩子们带来了快乐的体验。《3—6岁儿童学习与发展指南》中提出4—5岁的幼儿能在较窄的'低矮物体上平稳地走一段距离。老师在设计本次活动中是从简单到难的过程循序渐进，老师先做好示范，讲清楚游戏规则，再让孩子们一个一个地从上面走过去。

针对个别胆小的孩子，何老师会在一旁鼓励并手牵着孩子走过去，第二次在玩时就能自己独立的走过去了。再后面增加难度环节中老师还鼓励孩子们自己想办法通过，有些孩子看着梯子已经调整了高度，怕在上面走会摔下来，就双手双脚并用的过去。有一个小男孩刚走了两步不小心掉下去了，在老师的鼓励下他自己勇敢的爬起来重新来一次。游戏是对幼儿进行全面发展教育的重要形式，幼儿喜欢游戏，在游戏中身心愉悦，更容易积极参与到活动中。在此次游戏中孩子们自己尝试了平时不敢做的事，通过游戏孩子们知道了遇到困难也要努力克服，勇往直前。小朋友之间要相互合作，相互鼓励，体验了体育游戏带来的乐趣。

我觉得还这样的活动中还应该加强老师和孩子们的互动，时

刻关注孩子的动态，根据孩子们的表现情况及时调整活动目标。

走和跑直线跑教学反思篇二

“教而不思则罔，思而不学则殆”。教育反思是教师成长的重要机制。体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现及其行为之依据为对象，主动反思，深入探究，推进自身专业发展。

什么是反思?简单地说，反思就是对思维的思维。对思维前提进行审视，对思维的各个环节进行批判，对认识所得结果的再思考、反思实践的过程。只有在“反思-更新-发展-再反思-再更新-再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，教师才能不断地实现个人的成长与发展，提高其专业化水平，符合作为研究型教师、教育家式的教师的角色定位。

1、信念系统

体育教师的教学观念是一个信念系统，对体育教师在教学工作中的态度、情感和行为的支配作用极其明显。体育教师在日常教学生活中持有各种各样的信念和假设，比如，认为体育教学就是“讲——练——考”；课程是政府和学科专家关注的事，与己无关，教师的任务只是教学；快乐体育就是只要上课有笑声，学生活跃、有兴趣就行，这些信念或者假设如果没有认真地反思，体育教师可能习以为常地以为它们是正确的、合理的，并支配着自己的行动。这些不合理的假定必然会影响体育教学的效果，当然也阻碍着体育教师持续成长。“正确先进的观念和活跃的思维，可以使我们开阔视野，放开思路，善于在无路之处走路，开阔属于自己的新视角、新领域。反之，如果观念陈旧，思想保守，固守旧思维定势，必定目光短浅，思路狭隘，优柔寡断，坐失良机。”因此，体育教师的专业发展首先应该是体育教师信念的发展和观念的转变。

2、知识系统

知识系统是教师教学决策和行动的基础。体育教师的知识系统包括:本体性知识;条件性知识(教育学、心理学等知识)和实践性知识(在面临实现有目的的行为中所具有的课堂情景知识及)。固然,经过大学阶段的系统学习,体育教师已经获得了一些专业知识,但是大量必需的'知识必须在实践中产生。无论是从他人那里学习、借鉴来的知识,还是自身实践的知识,都难以保证它们是合理的、有效的。即使教材也只能被作为参考书,而不是绝对的真理。因此,为了保证拥有知识的合理性和实践的有效性,体育教师必须进行批判性反思,通过不断地反思自己的知识系统,清楚自己理论上的误解和偏执,增进对教育实践及其复杂情景的洞察和见识。

3、专业能力

教育科研能力和教学实践能力是体育教师专业能力发展的两个重要标志。教学反思是促进这两种能力发展的重要途径。反思性教学是“教学主体借助行动研究,不断探究与解决自身和教学目的,以及教学工具等方面的问题,将‘学会教学’与‘学会学习’结合起来,努力提升教学实践的合理性,使自己成为学者型教师的过程”。这意味着体育教师始终扮演着研究者的角色,进行着创造性的劳动。教师不仅要知道结果,而且要对结果及有关原因进行反思和追问,这种追问将会增进体育教师的问题意识和“解题”能力,促进教师的科研探究能力的发展。反思性教学还提倡体育教师对自己的教学实践活动不断进行自觉的反思,独立自觉地调节和管理自己的教学过程。体育教师要关注学生运动中的感受、运动技能的掌握、心理的承受力、学习情感和学习过程等,还要关注自己的教学效果。在此基础上,主动调节教学过程,改进自己的教学,逐步提高自身的教学实践能力。

走和跑直线跑教学反思篇三

在本周，我上了一节新教师亮相课，这节课的教学内容：原地侧向投掷垒球。

通过本次课，让学生掌握上一步投掷垒球的动作概念及要领，了解投掷是人类的基本技能之一。让学生初步掌握在蹬地、转体、挥臂的基础上，解决出手角度、出手速度及手脚同时用力的投掷动作。培养学生的灵敏性、协调性，瞬间爆发力等各项素质，进一步发展快速奔跑的能力。培养学生团结协作的精神，树立竞争意识，让学生在游戏过程中养成“自立、自控、自律”的行为习惯，使学生的身体素质得到发展，逐步形成良好的心理品质。

首先，带领学生进入热身阶段，以散点的方式，让学生进行两人炒黄豆、三人压压肩等准备活动来引起学生的兴趣，让学生在游戏中的尽情的玩乐，把身体个关节活动开。再接着进入准备操活动各关节的练习，用口令来把学生的吸引力转移到老师身上来，跟着老师，听着口令，学着模仿练习。

第二部分是学练技能部分。首先是复习正面投掷垒球。因为本次课采用了游戏教学法，因此更多时候考虑到学生的自立、自控、自律的能力。其次是学习原地侧向投掷垒球，是学生初步掌握合理的背后过肩、肩上屈肘的投掷动作；然后是运物接力赛，本节课主要是上肢力量练习，在这部分加强了学生的反应能力和奔跑能力。

最后是结束部分，为了让学生在大运动量后，能迅速的恢复自己的心率，辅助下一节课，因此安排了健美操运动让学生进行放松。学生在教师的带领下，进行模仿练习，整体感觉不错。但本次课下来，发现自己有很多地方需要改进：

- 1，或许是因为有球类在，学生的纪律就相对难控制点，因为本次课出现好多次，学生在顾自己而没有听教师讲解，导致

学生在练习中，出现众多错误。因此要加强学生平时课堂纪律的教育，有良好的课堂纪律才能保证学生课的质量。

2，自身对投掷类或许并不是太拿手，因此要加强对教材的基本知识的了解与掌握。有助于更好的教学。

3，要加强安全意识的灌输与教育。

走和跑直线跑教学反思篇四

本单元是一个以体育为主题的开放单元。主体内容是两页描绘体育运动项目（15项）和游戏活动项目（5项）的图；此外，还有四组关于体育运动的词语和四句关于体育的基本观念，以及有关奥林匹克运动的知识（五环旗）等等。本单元把画、图片、字词、歌谣、知识等有机地结合在一起，知识性、整体性、开放性都较好。本节课的教学内容为一篇短文《奥林匹克旗帜》和21个与体育运动有关的词语包括：体育中的人，体育器械，运动精神与规则，运动口号。一些能够渗透在前面的词语已经作了一些渗透性学习，这样能减轻本课时的难度，同时又一个复习巩固的过程，能加深知识的掌握和理解。

本节课环节设置为：

1、复习词语，老师在学生认读过程中进行小结和分类。

2、学习短文《奥林匹克旗帜》。

3、认读词语，对生字、词进行拓展训练。课程内容层次清晰，符合学生学习规律。因此在学习过程中学生一直饶有兴趣，紧跟老师教学思路进行学习，课堂效果和吸收率都比较高。虽然本课只是一篇篇幅短小的课文，但这篇短文条理清晰，顺序明确。语言准确，精炼，因此将之作为一篇朗读和表达的训练点，进行了比较充分的学习。运用多种形式进行朗读训练，让学生能够有条理的附属课文内容，并进行当堂背诵，

在老师的指导和方法的引导下学生基本上都做到了当堂背诵。收效显著。在只是拓展上根据问题的难易其重要程度，进行了不同层次的拓展，拓展的度把握得比较好。

但在以下方面还有但进一步扎实。

- 1、时刻注意孩子的表达要完整，无论是教学中的哪个环节，都要扎实这一项训练。
- 2、在理解“五环相套”这个词语时，不仅可以采用图片直观感知，同时可以结合年段特征让孩子演一演，体验体验。既活跃了课堂气氛，又能激发起孩子的兴趣，加深他们对相套的理解，事半功倍。
- 3、写字姿势还有待进一步严格规范。握笔、书写在细节上还要更加规范，在习惯性养成上还有上升空间。

本课收获：语文学习是一项目积月累的慢功夫，如同煲汤熬药，需小火慢煨，贵在耐心和天长日久的反复琢磨，对于字词的训练要反反复复，循环往复。对于学生掌握的难点只要遇到就一次次的强调、巩固，需不厌其烦，需有一份耐心和恒心，贵在坚持！

走和跑直线跑教学反思篇五

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、自然有奏感；
- 3、摆臂：以肩为轴屈肘（约90°）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。

走和跑直线跑教学反思篇六

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。

走和跑直线跑教学反思篇七

师提供的学习“菜单”选择不同的学习内容、练习难度与“点相同菜”的同伴进行合作学习，体现不同的学习层次、不同的学习速度，接受不同的知识信息，让每个学生都学有所得，学有所获，充分体现新课程“面向全体”的教育理念。

健美操教学中利用“菜单”进行“点菜式”分层合作学习策略就是教师充分考虑到学生在各方面存在的差异，教师提供学练“菜单”学生根据自己的能力和需求进行有选择地“点菜”练习，使选择相同内容的学生组成学习小组进行有针对性地分成层次进行学习，以便使每个学生都能找到适合自己的学习群体，树立学习信心，产生展示自我的强烈愿望，变“被动学”为“主动学”，不拘形式、自由表现。在教学目标上致力于促进全班学生都得到最大限度的发展；在教学组织形式上综合交替运用班级、分组和个别教学形式；在教学效果上则谋求各个层次的学生都能获得成功的’体验。做到了让“尖子冒得出，中等迈大步，差生不落伍”。在教学中引领学生主动探索、尝试、体验与思考；给学生一定的时间和空间，自主学习、交流，充分发挥学生学习的积极性，同时也培养学生团结协作的能力；使学生在学习中学会合作，在合作中学会生存；让学生体验在体育活动中主动参与、在合作学习中获得成功的乐趣。

以理论学习为指导，把握教改现状，明确教改方向，改进教学组织策略和指导过程，认真上好实验课。

1、落实主体地位

学生在学习活动中处于主体地位。课堂上，教师以组织者、指导者、合作者的身份出现，采用学生自主合作练习、同质同组练习、异质同组练习等方式，把学练的时空留给学生，让学生不拘形式，自由表达。对于学练的内容，主要由教师给出“菜单”，学生自己选择决定，让学生充分发挥自己的自主性，自由选择。

2、优化教学方法和手段

针对学生羞于锻炼，缺乏信心，不会交流，被动锻炼的现象，本课题组老师在上实验课时，注重课堂氛围的创设，引导学生根据教师提供的学练“菜单”根据自己需要进行“点菜”式学习，组织学生进行分层合作学习。

通过学习，增强了以学生为主体的意识，找到了提高学生自主合作学习，提高创新能力的有效途径。主要认识到以下两点：

1、教学时，教师须引导学生通过亲身体验，直接参与学习、尝试、交流合作等各种形式，获得成功的体验经历，使学生在学练中有自己的目标和信心，有合作和交流，不再是被动的学练状态。

2、在提供学生丰富的学练“菜单”的基础上，引导学生展开想象，自主选择搭配，使学生变“被动练”为“主动练”，才能切实有效地提高学生的自我锻炼能力和创新能力。

1、如何运用更灵活多变的组织形式、教学手段，让每个学生都快乐地参与到学习健美操活动中来，是今后应该思考的地

方。

2、在学生自主选择学练层次和学练“菜单”的基础上，应努力提高学生的表现力和自我展示能力。

3、提高学生对音乐的理解能力，选择更能适应中学生的伴奏音乐。

本课是高二《体育与健身》校本“分项选修”篮球课程，教学内容是四角跑动传接球和两步上篮。

本课构思以学生发展为本，培养学生创新能力和实践能力，发展学生的个性为指导思想。

本课正是基于以上考虑，力求通过篮球教学“四角”跑动传接球的学习，使学生掌握了篮球跑动传接球的技术。在这教学中采用了图示的方法，让学生更加明确和掌握跑动中传接球的线路和技术。同时，让学生学会了观察、思考，体验实践，还培养了学生间相互配合协作的团队精神。

在课中引入让学生尝试学写学案，学习自我设计健身方法，自我安排健身过程。在课的热身部分和发展学生身体素质部分，分别让学生根据学案主题，带着如何进行戏球活动？我们的篮球运动需要一些身体素质作为基础，那么如何发展相关身体素质等问题。鼓励启发学生在掌握一些基本健身的方法的同时，大胆求异、求变、不断探索。课前留有一周的时间，对学生进行优化分组，各小组根据本课的内容及要求自主设计健身学案。小组共同探究、创想各种各样的练习方法。