

体育游戏沙包反思 正向沙包掷远的教学 反思(汇总5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育游戏沙包反思篇一

研磨、修改，再研磨、再修改.....，经历了多次的研磨，在备课过程中，我遇到了很多问题。如教学内容是否合理，队形如何调整，体育教学中的专用术语的掌握等。在市教研室崔卓戈老师及课题研究小组的帮助下，我听取了他们宝贵的意见，并对教案进行了合理的修改，但是原本在备课中写到的很多小细节都没有在课上注意到。自己在教学过程中犯的错误和不足，自己往往意识不到，课后在老师们的指导下才发现自己的经验太贫乏，考虑不够全面，还需要多向其他有经验的老师学习。通过教与玩的结合，让学生在宽松、和谐的氛围中，既锻炼了身体又感受到体育活动的乐趣。

在学生练习过程中，未能对投掷的挥臂动作做具体要求，导致学生在练习中出现一味追求投准而忽略了肩上屈肘和用力挥臂的动作技术的现象，但通过小组的交流合作以及适时恰当的点评与指导，学生在活动中也能逐步掌握了正确的投掷技术，达到了预期的教学目标。

体育游戏沙包反思篇二

时间：-5-921:32:15来源：浏览：

38次所属学校：金针小学作者：

黄晓英

式和要求去做，他们总爱根据自己的爱好和想象来进行体育活动，其实这就是小学生

段所特有的一个特性，他们对各种事物总是充满着好奇。因此这就要求体育教学应从

可是，我在上课时，发觉给低年级的孩子们上体育课，应注意以下几点：

1、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。小学生正处发育阶段，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，肺活量能力差，易疲劳。这些都表明小学生的运动负荷不能过大，运动时间不宜过长，否则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，在体育把“教”与“玩”有机结合，使小学生在上体育课过程中有张有弛，无疑是必要的。

，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

来，通过投得准、掷得远、打活动目标等趣味活动来启发学生理解教学内容，达到潜移默

发学生的智力、发展学生的个性、增强学生的体质和培养学生的思想品德。要达到这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。“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“玩以发挥学生的潜能，发展其个性，增强其创造能力。

活动中也能初步认识了正确的投掷技术，达到了预期的教学目标。我觉得，做一名好的体育教师，在今后其他体育项目的教育中能更好的运用好“教”与“玩”，得花更大的精力

去思考！

体育游戏沙包反思篇三

广播体操的教学是枯燥、无味的。在体育教学中如果一味地让学生反复、枯燥的练习动作，只会降低他们的学习热情，并使他们产生厌学态度，也就达不到学习的目的，因此，我想在体育课堂上，应该让学生精神饱满，兴高采烈，自觉、主动地参加各种体育活动。

教师应当对广播操应具有较强的动作示范能力和一定的音乐素养。由此，教师课前要充分熟悉新广播操的动作，掌握动作要领。先做完整示范，使学生对新操有所认识，形成完整生动的动作表象。

广播体操对学生的动作协调性、动作方位感、节奏感、音乐美感、动作表现能力和动作模仿能力等提出了更高的要求，融进了许多健美操动作。

广播操，最好采用模仿教学法、分解教学法。模仿教学法要求学生教师的带领下学习，教师在教授过程中要注意动作的节奏，开始可以用慢节奏的口令进行练习，在熟练了以后再按原节奏做动作，示范动作时既要做背面示范和侧面示范，又要做镜面示范。示范的位置要恰当，方向要准确。分解教学包括动作的分解和动作速度的分解，如先学下肢的动作和步法，再学上肢的动作，或先学上肢的动作，再学下肢的动作和步法。然后再配合进行练习。广播操动作并不复杂，但连接紧、速度快，初学者应在不破坏动作完整的情况下，将一拍动作分解成为两拍完成，两拍完成的动作分解成为四拍完成。每节操可分解成几个八拍，一个个地去学，每次都运用滚“雪球”地方法，先复习旧内容再学习新内容，最后再全部完整进行练习。

每次课的结束前可以组织学生分组进行比赛，看谁的动作完

成得好，这样会大大提高学习效果。

教无定法，贵在得法。教师要经常尝试不同的教学方法，组织教学活动，提高学生的学习兴趣。在广播操教学中，教师及时用简练语言代替口令和信号进行指导，能帮助学生加强记忆，更快地掌握动作。对于低年级学生尤其有效。

体育游戏沙包反思篇四

原地侧向投掷沙包是二年级水平一的达标测试项目。这节课原地侧向投掷的第三课时，在复习原有动作的基础上，着重强调蹬转动作，将沙包投过一定高度的横绳，注意投掷的高度，提高学生投掷的高度。第二部分是一个素质练习，通过运沙包的游戏发展学生的配合和奔跑能力。

课的开始，先做准备操，学生的完成情况较好，起到了热身的目的。接下来复习原地的转法和原地踏步走，原地转法利用脚后跟脚尖转完成情况较好，原地踏步走有精神，口令响亮。总体来说这些教学常规完成还可以。

基础部分是原地侧向投掷沙包，首先利用原先教学的方法进行投掷，按照口令一二三的步骤，学生有较高的积极性投过绳子，在投掷过程中发现很多学生没有利用身体的力量，通过示范，让学生看到老师是如何蹬脚转髋转体的动作，接着让学生来练习，练习之后在进行沙包投掷，注意体会蹬转的动作。在讲解的过程中，学生出现注意力不集中的现象，有些同学自己顾自己在那边做小动作，可能任凭我的声音再响，也没有用。有些没有及时的评价，多表扬学生的话太少，所以注意力没有集中到老师这里，这个也是我以后大力改进的地方。

后面一部分是接力运沙包，学生的积极性较高，很多学生帮在运沙包的同学加油，但是忘记了自己站的队伍。在试教过程中，我已经发现了学生在运沙包过程，要注意防止冲撞等

安全问题，所以在上课时，调整了队伍之间的间距，组与组之间的冲撞解决了。但是组内的出现了冲撞现象，比如说跑回队伍的人跟要出发的人，最好规定好从哪一边回队伍比较好，以后还要多关注这种小的细节。

教低段更需要贴近孩子，多用形象的讲解，多用真心的表扬，多用耐心的辅导，需要我学习的还有很多，相信自己一定能做好！

体育游戏沙包反思篇五

第九套广播体操是我国推广的一套新的大众广播操，整套操动作简单，节奏适中，对于低年级学生来说，比《雏鹰起飞》相对简单很多，但为了让学生轻松的学习，我在教操时分以下几个阶段来进行。

第一阶段，在教学中，我先让学生了解本套操共有几节，每节操的名称、顺序，让学生对本套操有一个整体的概念，做时就能比较轻松，同时，我利用室内课，让学生利用多媒体反复观看本套操的视频，让学生更直观的感受动作，并加深对整套操的印象，为以后做操打下了很好的基础。

第二阶段根据每节操的难易程度合理的运用完整教学法和分解教学法进行教学，在扩胸运动和体侧运动等几节操中，开始教时学生总是手忙脚乱，顾到腿顾不到手，始终协调不起来，于是在教学时，我把上下肢动作分开来教学，等学生上肢和下肢动作熟练了，再上下肢配合起来进行完整的教学，做到先慢后快，先分解后完整。

第三阶段，及时进行巩固提高，让学生多次练习，并对一些错误动作及时纠正，并反复练习让学生做到该伸直就伸直，该弯曲就弯曲，使学生养成良好的做操习惯。

另外，在教学中，我发现和培养一部分做操动作准确、到位、

协调的优秀学生来充当“小老师”让他们每人带3名学生进行教操练习，在规定时间内，规定节数限制下，比比哪位“小老师”教出的学生做的好，做的对，好胜心使每位“小老师”施尽浑身解数，专心指导每位学生，学的人在老师的教导下为争第一专心致志的练习，小老师教学的推广不但提高了做操的质量，更锻炼了学生的能力，使每位学生感受到了自我存在的价值。

总之，我觉得在低年级体育教学中，要认真组织，采用多种练习方式使学生在保持兴趣的情况下反复练习，逐步使动作熟练化，课中应加强组。