

# 中职体育课教学反思与总结 体育课教学反思(优秀7篇)

总结是对前段社会实践活动进行全面回顾、检查的文种，这决定了总结有很强的客观性特征。总结怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家带来的总结书优秀范文，希望大家可以喜欢。

## 中职体育课教学反思与总结篇一

体育课学习的重要资料。本课的教学设计主要想体现“让学生在体育课中玩起来”的指导思想，让学生在玩中学，玩中创。下面就谈谈本人上完课后的反思：

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓欢乐于体育教学之中”的教学目标。所以，我在课的一开始就设计了一个“玩开心纸棒”的小游戏，使学生一下就进入了上课主角，玩得十分开心，并且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下头的教学中，我始终在贯彻执行这种教学思想，无论是学习投掷技能，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各种各样的游戏，如：“甩纸炮”“打纸牌”“投弹练习”等让学生始终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情景来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，整节课几乎每个人都表现出一种进取的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。如冷航，孙潇，李明等同学都表现十分特出。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。所以无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获，即玩中学。

本课的教学重点和难点是让学生掌握原地侧向投掷的技术方

法，即掌握投掷的出手角度和出手速度。为此我专门设计了两个小游戏：一个是弹射纸火箭，一个是甩小球。经过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方，出手的速度要快”这两个重要技术的原理，并能在实践练习中运用，到达了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也轻意的学会了这个技术动作，如于涵，王琪等。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，并且在这种教学实践中，学生理解技术不是经过教师的直接传授获取的，而是经过自我的亲身体验获得，较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计了一个“合作创新，愉悦身心”的教学环节，组织学生在小队长的带领下自创“庆功舞蹈”，学生表现出来的创造力是我没有想到了。有跳交谊舞的，也有跳民族舞的，还有健身舞，搏击动作，小动物舞蹈等等五花八门。这些即兴表演都是学生经过合作完成的，真实的就是完美的。发挥孩子的创造力也是体育课中的一道美丽的风景。

以上是这节体育课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控，学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

## 中职体育课教学反思与总结篇二

体育课大都是在室外进行，组织教学的目的是就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从物质上、从心理上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。在教学过程中，教师、学生、教材三者通过复杂的相互作用，使学生成为一个动态的统一过程。在这一过程中，教师采取一定的组织教学形式来完成一定的教学任务，从而实现老师的“教”和学生的“学”的目的。

在体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，

使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课必要条件，教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课常规教育。尤其是要抓好集合整队、服装、精神状态、组织纪律、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师要严格要求、反复训练使学生变成自觉行动，以保证体育课的顺利进行。抓好体育各阶段组织教学。体育教育过程是由开始、准备、基本、结束四个部分组成的。由于四部分教学内容和学生情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充分调动学生的学习积极性，切忌出现先紧后松，龙头蛇尾的不良现象。上课前，教师要组织学生布置好场地器材等，为上课作好准备；上课开始时的组织教学特别重要，因为体育课前，学生大部分在操场上进行各种活动，他所注意观察的对象目标较多，思维比较活跃，注意力比较分散。因此在组织课堂教学前，采用趣味游戏。如做反口令训练游戏，将全班学生的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来：基本部分是体育中的重点部分，教师应力求做精讲多练，语言生动，并不断改变练习方法。如在联系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，保持学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。

同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时重点练习的难道要求是不一致的。如初二年级的实心球投掷的教学，第一次课的要求是教会学生投掷方法。第二次则要求学生初步掌握投掷方法，通过多次重复练习，让学生找到掌握正确技术动作的感觉，才能使使学生进一步掌握投掷方法等，每一次重复练习的难度都有所提高，最终达到合格标准。对此，教师在同一教材的重复练习，如果每次都采用同样的组织教学方法，学生自然会产生厌烦的心理，所以要不断变换教学方法，吸引学生的注意力，才能使使学生学有所得，学有所成。

## 中职体育课教学反思与总结篇三

课堂教与学的效率是关键。在课堂上要合理组织好资料，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生持续适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于老师在学生心目中的威严形象，不利于教与学。根据学生的情趣特点、身体素质、理解潜力这些特征总结出在体育教学中应注重“教”

与“玩”的结合。低年级的小学生，理解潜力和应用潜力都比较差，在体育教学过程中，我常常会遇到自己讲的头头是道，学生却似懂非懂的状况，因此在教学中务必将“教”同“玩”结合起来，同时透过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学资料，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此我会个性注意以下几点：

1、队形、队列：这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是教学的重要一环。如何使之专心致志，排除一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能到达教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对老师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后必须更引起重视。

2、游戏：能够使紧张的体育课变得生动、简单，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢

顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，务必要先吃透教材，了解学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变潜力平时积累，虚心学习都能逐步丰富。对学生的脾气也不尽掌握，因为“好胜”竟会奋不顾身地只顾荣誉而不管安全。为此，得总结教训，从热爱学生出发，重视安全教育，加强保护工作，严防伤害事故的发生。

体育课在室外，接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选取地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节体育课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。但是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这本是体育老师必备的基本功。

当然还有很多地方存在着不足，我将在以后的工作中不断学习，争取能够做的更好。

## 中职体育课教学反思与总结篇四

教师放手让学生自我去练、自我去学，就给了部分学生表现的良机，就如有的学生很想成为运动员，就大胆邀请教师参与他的活动，经过表现来实现他的愿望；有的学生想当小教师，就组织一些有共同爱好的同学一齐来练习，培养了组织本事；有的学生在练习时想出了新花样，得到了教师的肯定，那劲别提有多得意。

教师贯穿了“健康第一，欢乐为本”的指导思想，注重了学生心理健康和身体健康的协调发展，在教学中，遵循了“以

学生为主体，教师为主导”的原则，充分调动了学生学习的进取性，并且在教学中引导学生学会评价、学会合作、学会欣赏他人。

本学期我主要的教学资料有队列队形、各种方式的走、跑，立定跳远，各种方式的投掷、跳绳。下头我针对具体教学资料有以下的反思：

小学体育队列队形的教学一向是让体育教师颇感头痛的教学任务，队列队形是基础，仅有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学。队列队形教学资料比较枯燥，很难调动学生的学习乐趣。所以，教师若要活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来提高练习效果，到达锻炼身体陶冶情操的目的，有必须的难度。

在队列队形教学中我除了关注学生练习以外，更关注学生展示，向那些平时注意力不集中的学生提前布置“任务”，例如：体育教师教队列前，提前布置“任务”，教授后要指定的某些学生展示队列动作。在这种“善意”的压力下，全体学生会全神贯注地跟教师“学练”；根据学生本事，激发学生兴趣进行教学。

在二年级的单元投掷教学中，让我受益非浅。由于上课的教学对象是水平一学生，他们自控本事和认知本事都比较差，所以，从学生的生理和心理特点研究，遵循循序渐进的原则，围绕单元投掷教学目标，三节课的主要资料上都做了适当的安排，即：各种方式的投的动作：投准、投远等。在课的结构设计上，做了精心的规划，即：激发兴趣、身心准备——培养兴趣、自创投掷——进取实践、提炼真知——活跃情趣、渗透教学——验收评价、创导合作——均衡发展、身心放松六个阶段，力求较好地体现新课程的创新和改革精神。

跳绳是发展跳跃本事的传统性运动项目，因为他们之前有接触过。为此我设计了一些训练游戏，提高他们参加体育活动

的进取性，注意力。为了突破本节课的教学重点，又设计以活力引趣的方式让学生展示他们所掌握的不一样的跳法，从而增加他们的体育运动兴趣。针对有些学生还不怎样会跳等问题，我又为他们创设了小组合作学习的氛围，让学的较快，较好的学生帮忙学的慢的学生。学生在学习中不但自身的优势，提高得到展示，并且树立了坚韧的意志，品质和良好的合作学习态度。为了更好的发展学生跑，跳是灵活性和合作意识，我在基础部分又设计了游戏“迎面拍球接力”，学生们在游戏中充分体验到团体活动的欢乐。

小结：在小学体育教学中，儿童情绪高涨，全身心的投入到体育活动中，以他们自我的方式参加体育活动，常常会出现一些差错或者少数学生有“出格”的表现。这些都在情理之中。这些教师只要加以适当的指导就会收到事半功倍的效果。教师的适当引导，实际上是给学生一个正确的认识自我、评价自我的机会，从而提高学生的自控本事，增强学生的社会合作本事。

创造性地培养应当从小开始。实际上，儿童在幼儿时期就常表现出良好的创造力，他们会用积木在自我的床上、地板上构建自我想象中的天地。所以激励学生进行创造性地学习，并使他们构成创造性学习的习惯，不仅仅能使学生获取更多的知识与技能，挖掘出更多的潜能，并且还能使学生构成创新的意识和本事，获得更多的成功体验。在体育教学中我们要创设条件，供给诱发创新思维的刺激，让学生获得充分的创新体验。本课从教学中的问题出发，刺激和引发学生在解决问题的过程中，使他们充分体验到创新的满足，调动了学生学习的进取性。另外，在教学过程中，如果发现学生的创意与我们的设想不一致时，千万别“一棒子打死”，新的活动方式或游戏规则常常会在这样的情境中产生。提倡学生进行创造性地学习并不意味着排斥教师的指导，也不是说样样事情都需要学生去创造，教师的指导作用是不能忽视的，在体育教学中将教师的指导与学生的创造结合起来。

## 中职体育课教学反思与总结篇五

本周我上了一节内容是身体素质练习，我着重将上下肢协调练习作为课内的重点。我上此课的初步想法是要将几个不同的游戏组成一堂素质练习课，通过游戏的方式来强化学生的协调动作，力图将效果最优化。本课中的我通过设疑、布置任务、让学生自我解答、让学生在实践中解决问题等方法，使整个游戏非常成功。无形中还将柔韧素质融入课堂，拓展了学生的知识面。在锻炼学生协调的同时，开发了学生的创新能力。

整堂课下来，学生的参与性很高，而且整节课下来，学生还会进行比较，比谁的动作正确、协调，同时还存在一些不足之处：

1、首先，因为学生是刚入的学的新生，对任何东西都充满了好奇心，不能跟着教师的要求去进行，但是通过我的游戏式开场白的调剂，拉近了师生之间的距离。当时，我将整个课堂布置成一个大的游戏园地，将六个海绵垫子组合成“沟壑”、“山洞”、“江流”等人造障碍，我和学生同时在这些障碍中慢跑，在嬉戏中，大家不觉地就热身完毕。但是失误就出现了排队后的操练中，当时我将自编的一套柔韧操付诸于实践，但是未按照人体生理学的原理，只对身体各大关节、肌肉和韧带做了系统的活动，但是对上下肢少了着重的锻炼。主要原因我分析是因为我没有充分考虑到学生的年龄、喜好、身体状况、运动规律、认知结构等个体差异性，所以导致准备活动缺乏坡度和普遍性。

我吹哨的时候，他们必须四散奔开，手触碰到四周的线后，回来和我拍手。但是在飞奔出去的时候，部分学生有推搡情况，我想以后要尽量控制游戏的有效性，加强安全教育，从学生的兴趣出发。

3、接下的失误是紧接上部分的练习，当时我开始组织学生做

推垫子的接力游戏，这个游戏主要练习下肢力量，也充分利用垫子的用途。接力比赛有胜负，所以竞争性比较激烈。在推垫子的游戏中，还存在有些学生推大型物件时不懂准确的用力方式和部位的情况。这部分的内容和主要的教材没有衔接很紧，而且整个环节我缺乏激励性的语言来导入，所以学生在练习的时候有点忙乱，没有尽力去完成教师给的任务。

4、最后，在爬行比赛中，我组织了四组学生从起跑线出发，让每个学生想想如何才能爬的快，而且又不会爬歪，这充分锻炼了上下肢体的力量和协调。在课堂中，由于学生的能力差异，没有组成平等的竞争实力，所以在比赛中，我充分调动学生的兴趣，同时给予正确的指导，让学生能改进技能，取得最后的胜利。

通过自我反思，我想在以后的课堂教学中，一定要按照学生的实际情况来安排我的教学计划，选择运动量相对适宜的项目来进行练习。这次的游戏性教学课非常考验教师的组织能力和课堂调控能力，由于自己的教学经验不足，暴露出了教师容易出现的问题，今后我还需要在这方面加强。由于游戏式的教法能充分将师生互动，所以我以后的教学仍然以游戏方式为主，因为只有有这样师生同乐的氛围中，课堂教学才能成功。以后的课我会更尽心地去上，去完善，争取上得更好。

## 中职体育课教学反思与总结篇六

发学生的共同参与。

从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，都很成功。

是无形中形成了积极的练习作用。

练习密度加大，这样很好地完成了教学任务。

的思想3加强组织纪律，加强课堂的组织。

体育课《少年拳》教学反思：学而不思则罔，思而不学则殆

先简单回顾一下本堂课的基本流程：基本的课堂常规，然后是体育游戏，接下来就是本堂课的核心内容少年拳的教学，最后是放松活动以及课堂小节。

接下来针对性地进行自我总结：由于缺乏上公开课的经验，在上课铃声响起，但是听课老师没有到场的情况下就进行了课堂常规，导致导致从后来听课教师给的宝贵意见中就出现了“缺少安排见习生”这点，这是今后需要引以为戒的一点。

序。不过由于游戏的趣味性，并且具有一定的挑战性等因素的存在，整个游戏过程的课堂氛围还是相当不错的！

在课堂的核心内容少年拳的教学上，由于采用的是广播操式的队形，因此在管理上不存在太大问题，不过由于室内空间的限制，还是有部分学生之间的间距太小，在一定程度上影响了教学效果。由于武术动作不像广播操动作有标准的动令术语，因此学生能否理解动作的过程，将直接影响学生对于武术动作的练习。因此反复强调、简单易懂的术语有助于学生掌握。尤其需要强化学生对于定型动作的印象。在整合整套少年拳的过程中，还是发现了部分学生跟不上大家的节奏，还不是很整齐，需要多加练习。本来打算配上音乐，可能会激起学生更高层次的情绪反应，故打算在教授第二套少年拳的时候，实施此想法。

在课后小结上，肯定了同学们的学习成果，适当总结了出现的小问题，强化了“蹬踢”跟“弹踢”的区别，使学生有更加清晰的概念认识。整堂课下来，中间有过渡，结束有放松；课堂有小结，过程很完整；教师蛮轻松，学生很愉悦。及时总结能够帮助我发现自身存在的不足，在今后的教学中慢慢改进，希望能多多得到各位老师的提点与帮助。

## 中职体育课教学反思与总结篇七

从事小学体育教学，应对新课程改革的浪潮，为我们带来了机遇，同时也掂量出我们的分量。我觉得课堂教学真的不简单，所要应对的事情太多了，但从中也学到一些东西和一些经验，借此机会和大家分享一下：

怎样才算是一堂好的体育课？记得在一次教师培训中，教研员说，只要学生在有限的时光充分活动，全身心的投入就是一堂好课。认为上体育课没有必要排着整齐的队伍集合，慢跑。要思考学生的兴趣及想法，不能让学生觉得上操场好象上刑场一样。提出了此刻的体育教学有些教师还是以竞技项目为主，以增强体质为教学目标。

作为基层的体育教师的总有一种迷茫的感觉，总觉得体育课程改革纯理论的东西过多，具体实际指导的、可操作性的东西太少。我们是不是真要天天培养学生的体育兴趣，不进行体育训练与竞赛？理论与实践总是存在着必须的距离。象我们学校几乎每个班都有60多人，每个人的身体素质不一样，兴趣不相同，更何况体育项目种类繁多，有的喜欢打篮球，有的喜欢踢足球、赛跑、投掷等等。假如都依照学生的兴趣，让他们在玩乐中学习。在学生的心里可能会认为这是一堂活动课，在其他老师的眼里认为这是一堂“放羊课”。其实“放羊课”是个性难上的课。所谓“放羊”，要有足够的“草”让“羊”吃，要有安全的场地让“羊”吃饱。象这类课我不敢上，一来让人看了似乎有些不务正业，让学生在操场疯玩，自我到处转悠，巡视。二来学校的环境有些不允许，一堂体育课，操场上有三四班算少了，经常六七个班在场地上。这儿跑去撞到人，那儿投球砸到人了，更别说其它项目。高喊了几年的素质教育，快乐体育，还是在传统的教学方法上打转，四列横队集合、慢跑、讲解示范等等。

公说公有理，婆说婆有理，我们只有全盘接纳，待到仔细回味真是酸甜苦辣尽有。不管怎样，贴合学校实际状况的教学

才是最好的！