

2023年原地拍球反思 排球垫球教学反思(实用5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

原地拍球反思篇一

体育课的运动负荷，是指学生在练习时所能承受的生理负荷和心理负荷，它反映学生在练习中的生理和心理的变化。安排课的运动负荷，总的来说，应根据高中学生人体生理机能活动能力变化的规律和人体机能适应性的规律，循序渐进，逐渐加大运动负荷。在整个教学活动中，随着学生身体素质的提高，根据学生对运动负荷的适应过程和机能恢复过程的生理规律，可有节奏地逐步加大运动负荷。在一次课中，合理的运动负荷曲线应由低到高逐渐上升，至基本部分后半部达到最高峰，然后逐渐下降，到课结束时恢复到接近课前水平。同时要兼顾到：

- (1) 根据课的任务和要求来合理安排运动负荷。
- (2) 根据学生年龄、性别、体质水平、训练水平等实际情况来安排运动负荷。
- (3) 根据季节、气温、课的时间、等统筹安排本节课的运动负荷。体育课必须有适宜的.运动负荷,过分关注学生的生理效应而忽略心理效应是不可取的,课堂教学中安排适宜的运动负荷是锻炼身体和掌握运动技能的需求,也是促进学生身心健康发展的需要。

通过本人《排球正面双手垫球》第二次课的分析与评价来看，

学生练习情绪较高。准备部分的听数字“1、2、3”做不同反应的慢跑，使学生的注意力、灵敏度、及反应速度得到了锻炼及提高；基本部分的学生探究自主学练、徒手分解动作练习、原地垫固定球练习、一抛一垫练习、“一对一”对垫练习让学生在掌握基本动作技能的基础上继续加深印象并提高技术上的要求，多种形式的垫球练习对学生的肌肉耐力、意志力提出了考验；“小红帽”接力游戏既提高了学生的移动速度，又让学生的情绪再次达到高峰；结束部分通过放松操使运动负荷逐渐恢复到接近课前水平。整节课下来，学生只有在教师教学点评和学生展示的部分有短暂的休息，从学生的反应来看，运动负荷中等偏上，主要体现在：

学生主观感觉精神饱满、体力充沛、学习兴趣较高。

学生有微汗或中等程度的出汗，证明负荷适宜。如果负荷过大，机体过于疲劳，就会满头大汗。这种现象出现在极个别同学身上，大部分同学中等程度出汗。

情绪是人身体健康的“晴雨表”，同时也是衡量人体承担负荷情况的一种主观指标，整节课下来，绝大部分学生情绪较高。

本次课准备部分的球操虽然很新颖，但由于是第二次课，学生的球性并不太熟，可能导致学生只侧重照顾球，而忽略了准备活动的实际目的，经反思我认为可采用教师统一口令的脚步移动练习。基本部分的对垫练习采用的是男一女对垫，虽然达到了互助的目的，但在实际练习时，由于忽略了男女身高、力量、速度等的差异，从而出现了练习时球到处乱跑的场面，我认为这样安排弊大于利。同时，教师在课中应多观察学生练习时的状态，包括脸色、表情、喘气、排汗量、完成动作的情况，通过提问，观察学生的注意力是否集中，并通过调整练习的次数、组数、强度等，来对运动负荷进行合理的调节。建议在练习中和练习后，教师可采用脉搏测量法，统一计时，学生各自测量自己的脉搏波动次数，因为生

理负荷的变化引起人体需氧量的变化，它通过心脏的活动反应出来，运动负荷的大小直接影响脉搏次数的多少。课下，通过询问、观察、听取学生的反应等来判断运动负荷的大小，再加以反思调整，从而达到优化本课生理负荷的目的！

原地拍球反思篇二

20xx年9月30日下午教研员崔宝春老师来我校进行体育课视导。我上课的内容是四年级的《篮球—原地高低运球》。在备课与讲课的过程中审视自己，同时，能够得到教研员及有经验教师的指导与帮助，对于我来说真的是非常幸运。特别是再听过了崔老师耐心、详细的分析后，让我对如何上好一节体育课有了全新的认识。

作为一名小学体育教师，不能局限于自身的专业技能或兴趣爱好，而是要对于每一个水平阶段的教学内容与技能都有全面的掌握。通过此次视导，让我看到了自己的不足。由于我比较爱好篮球，在给學生上课的过程中会倾向于多练习篮球，这样就会导致学生身体素质练习与技能的发展出现“偏科”。在今后的教学过程中，我会时刻审视自己的专业技能是否全面，并且在教学实践中检验自己的技能掌握程度与准确性，通过不断的学习和充电，在实践中补充与完善自己的专业知识与技能。

每一节课、每一个教学环节都要有一定的目的性，而不是盲目的按照教学模板所设计的教学环节去讲课。看似简单的课堂常规也具有它存在的目的性，如队列队形中的三面转法练习，就是为了在练习的过程中贯彻令行禁止，听从命令，服从指挥。基本部分中所设计的练习方法与手段其目的就是要解决某一技术动作的重难点。比如我这节课是要练习原地高低运球，本节课的目的就是要练习运球，球类运动的练习方法就是要让学生多接触球，那么练习方法也就要围绕这个目的而设计，通过设计多种多样的运球游戏、运球比赛来达到练习目的。

同样的，每一节课的重难点也并非凭空所想得来，首先要分清教学重点与教学难点的区别。教学重点就是学生必须掌握的基础知识与基本技能，是基本概念、基本规律及由内容所反映的思想方法；教学难点，即新内容与学生已有的认知水平之间存在较大的落差。我设计的这节课是第二次课，教学重点是手随球动，教学难点是手对球的控制能力。

本节课我采用的教学方法是先由老师统一口令集体练习，然后是方格练习，4人一组进行练习。崔老师指出，设计的练习方法过于单一且比较枯燥，方格练习中学生的练习密度过小，一个学生练习，三个学生等。随后设计的改进方案中，注重让学生在练习中激发学生的兴趣。先采用计时、计数比赛，检验上节课学生的学习效果。然后根据比赛中出现的问题教师再次强调动作要领，随后学生模仿练习，再次通过计时比赛、和教师进行比赛、前后两个同学比赛的方式进行练习，从而调动学生的学习积极性。由于学生很容易对单一与枯燥的练习方式不感兴趣，因此，体育教师要根据小学生的身心发展特点、喜欢做游戏，喜欢比赛的心理来设计教学方法，练习内容变着花样的融入到小游戏、小比赛中，不断的吸引学生的注意力，不断的给他们新鲜的刺激，才能保证学生对于学习的内容始终充满了兴趣。

通过崔老师对本节课的点评及自我反思，让我对如何上好一节体育课有了全新的认识。每一节课都需要教师认真设计适合于不同年龄阶段学生的练习手段，每一份教案也都有其目的性及科学性。作为一名青年体育教师，需要学习的知识和技能还很多，要时刻督促自己，不断学习，既要具备扎实的理论基础，也要具备全面而准确的技能。

原地拍球反思篇三

原地运球是《江干区中小学体育学科教学与考核内容实施建议》中水平一二年级的必学内容。二年级完成的要求是熟练地进行原地运球练习，知道拍球与运球的区别；初步学会慢

走中运球。在30秒内能完成原地运球20次以上。根据这样的要求我制定了相应的目标：

培养学生挑战自我与同伴团结合作的意识，体验成功和进步的愉悦。

练习手段和方法有：首先让学生根据自己的想法尝试着运球，然后让学生注意区分运球和拍球的不同，体会运球和拍球部位的区别，通过手心贴笑脸的方式进一步明确运球的部位，通过合作运球进一步巩固运球技能，包括后面的游戏“见缝插针”都是培养学生对篮球的兴趣，这两个游戏在练习过程中，每次开始前，让大家相互加油鼓劲，发展学生相互配合的能力。

从整节课上下来，我感觉对整个环节的把握，包括队伍的调动和语言的组织，能够做到及时的表扬，应该说比起原先有进步，当然有些的环节还不是很好。听了教研员莫老师对我课的点评，我受益匪浅。我对教材目标的制定方面应该有所改进，一二年的体育课应该淡化技能，我制定的要求太高，学生不容易掌握。从整节课来说，准备部分滚球、绕球、抛接球、拨球，基本部分原地运球、合作运球、“见缝插针”游戏都是围绕体现对球的控制能力，所以把目标定在提高学生的控球能力比较合适，而不是单单的为了培养学生对篮球的兴趣，这样就能把这个课提高到一个新的高度。第二个加强体能和技能的和谐提高，多增加体能这一部分的练习，提高课堂的“运动量”。

原地拍球反思篇四

本节课教学的主要任务是指导学生学习掌握排球的垫球技能；培养学生对学习排球兴趣。首先设计《推球前进接力》趣味游戏。每一小组的第一个同学采用一根长棍向排球中下部在跑道上推滚前，到达终点后返回交给小组的下一个同学继续，直至小组最后一个同学完成为止，哪个小组最先完成为

优胜组。

在游戏过程中，出现很多趣味的情况，如：把球推到其它跑道的、有由于推太快控制不了球的，有的太慢的速度跟不上去，有的由于推方法不当的等等有趣的场面，各小组的同学都拼命为自己小组呐喊加油。这具有一定趣味性的游戏让学生产生新异感，激发学生的兴趣和参与活动的积极性，以及培养学生身体协调和控制能力。在游戏后进行排球的正手垫球动作练习，在讲解和示范正手垫球后，学生自由练习，教师巡回检查和指点。

五分钟后再集中安排学生展示、点评，再由教师再次讲解示范，提高学生对正手垫球动作的认知和掌握程度，再组织学生进行练习。重点要指导学生垫球的正确动作。在练习中注意自己的手臂动作。教师的示范指导非常重要，必须要求学生遵守纪律，专心学习，因此教师一开始就要组织好教学，引起学生的关注和兴趣。示范讲解之后，我发现让学生自己练时，错误很多，以致不能连贯垫球，失误很多。这时，既需要个别指导，还需要集中纠正。演示学生的'错误动作，分析这样的不规范动作会导致怎样的结果。然后教师再示范一次，让学生有深刻的印象。

在学生练习时，要规定争取一次垫到10个以上，熟练之后，再逐步提高要求。这样几次练习下来，学生基本掌握了垫球的技巧。10分钟后，进行游戏比比谁正手垫球最多，这游戏主要是考查学生正手垫球的掌握程度、培养学生控球能力、提高球感和身体灵敏协调性。通过游戏，学生基本能够垫到两至三球，个别优秀的学生能达到四个球以上，较好的达到教学目标。

原地拍球反思篇五

这节课我将课的学习目标定为：

1. 让学生了解排球正面垫球的基本技术和方法，体验排球运动的乐趣。
2. 让大部分学生基本掌握排球正面垫球的技术动作，提高学生动作协调性和身体素质。
3. 学生在练习中能乐于接受老师指导，练习积极认真，培养学生自觉纪律性。

将教学重点设为两臂夹紧，形成垫球平面，直臂上抬不屈肘，教学难点设为上下肢协调用力，动作自然。根据学习的目标，针对学习的重难点我设计较为丰富的教学内容：徒手练习、一人持球，一人自抛自垫球练习、抛垫练习、自垫练习结合对垫练习。这样的练习内容由易到难，依次增加练习的难度：由徒手模仿到有球练习；由一人到多人，遵循了循序渐进的原则。更有利于同学们掌握技术动作，从最初的只掌握最基本的技术动作，到最后能够协调用力、很自然的完成技术动作。

体育课上的技术动作往往都是相对复杂的，它需要手脚配合，全身协调。学生们在学习的时候很难一下子掌握所有的技术动作，这就需要我们教师，把需要掌握的内容拆分开来，依次增加难度，最后达到教学目的。

在教学手段上采用诱导，启发，激励练习，交流合作，创新等，同时还根据学生的实际情况，让其主动，积极的发展，充分发展了学生的个性。而评价方式主要采用学生采用自评和互评为主，教师在适当的时候给予点评，肯定学生的自我评价，并运用评价来调节课的关系，注意培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在自主学习中培养独立思考能力，探究学习中培养解决问题作为体育老师要想上好每堂课，课前的预设非常重要，要研读教材，充分把握重难点，同时考虑的到学生的具体认知与运动现状，以学生为本，同时还要加强自身的学习，学习新的教学理念，学习

其他优秀教师的教学方法，才能在教学过程中采用多样的手段与方法，促使学生掌握基本的运动技能，并且能在运动中体验到成功的喜悦。