

# 2023年武术的教学反思(汇总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。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 武术的教学反思篇一

武术，作为体育教材中民族传统体育的代表项目，历来受到重视。传统武术提倡的修德、练意、养气，由内达外，身心相印对增强幼儿体质、锻炼意志品质、传承中国传统文化等方面，有着独到的作用。

幼儿武术学习的目标一是为了增强幼儿的体质，通过对幼儿进行武术的教育，促进幼儿身心全面和谐健康的发展；二是为了感受并传承中华优秀传统文化之一武术的魅力，培养幼儿对武术的兴趣。

一说到武术课，小朋友们就浑身是劲儿，摩拳擦掌，跃跃欲试。老师那到位的动作，非凡的身手，总让孩子有不尽的感叹。于是他们便立志要努力向武术老师讨教学习，使自己也成为一个小身手不凡的小朋友。

他们在操场上神气的样子，拳、掌、钩手都做得有模有样。相信他们积极认真的学习一定能在武术活动中得到充分锻炼，增强体质，弘扬中国武术精神，成为一个健康强壮，正直勇敢的孩子。

儿童时期是身体各项素质快速增长的阶段，在此阶段较好地进行了科学化训练，将为以后青少年时期的身体素质缓慢增长阶段和稳定阶段打下坚实的基础和有力的保障。幼儿武术教

育的开展为小学体育教学增添了一道亮丽风景的同时，也为小学教学提出了新的要求。在幼儿武术教学中将会出现更多的问题，也会有更多的人为之探索和付出。

## 武术的教学反思篇二

我的新进教师汇报课授课班级是一1班的孩子，教学内容是全国中小学生系列武术健身操《旭日东升》的第一节起势。

本学期接到学校安排的新的教学任务，负责一年级7个班的体育教学工作。对于一年级的孩子们我是既熟悉又陌生，熟悉的是连续几年在从事一年级的体育教学，陌生的是，每一年，每一批进来的孩子性格特点，家庭教育环境和背景都有所不同，孩子们的行为习惯迥异。

也许是对一年级比以往更熟悉的原因，也许是经验比去年有所积累，在各位班主任的配合下，今年的7个班级的体育教学很快就步入正轨。常规教学是上好汇报课的关键，平时的常规非常重要，孩子们从幼儿园进入小学，一旦形成不好的行为习惯，或者没有及时纠正不好的习惯，就很难再改正。

开学前几周，一直在抓常规教学，训练学生们坐姿，站姿，以及从教室出来排队的行为习惯，通过快快集合游戏等方法训练孩子们在最短时间内找到自己的队伍，站好体育课的队形。通过练习，孩子们基本上能控制自己在课堂上的注意力了。通过游戏等各种手段刺激孩子们头脑里形成这样的意识：高质量完成老师的教学任务，可以奖赏大家进行他们喜欢的体育游戏，拿上自己感兴趣的体育器材学习运动技能。所以孩子们在学习知识的时候能够很快的跟着老师一起进入角色，这也是我所欣喜的。通过这几周的教学，自我感觉比去年同一年级同一时间段的教学有进步。

在上汇报课的时候，这个教学内容在一1班没有提前上过，但在一年级别的班级上过，感觉不同班级的孩子对于武术操的

喜爱程度不同，学习兴趣也不相同。有的班级的孩子特别是一6班、一5班表现出来的热情和精神集中的状态让我感觉很好，满意。但是在上汇报课的时候，发现一1班有一部分孩子其实并不怎么来神。我及时的调整学生状态，通过语言等各种正反面的刺激来引导孩子们，及时调整孩子们学习的状态，调动他们学习的积极性。带着孩子们进入角色，进入学习的最佳状态。我采用了击掌，注意力游戏，奖励小白鸽，奖励兔子、袋鼠头饰，眼神暗示等方式来调整课堂状态。因为武术操其实对于孩子们比较乏味，一节课，我们花在学习武术操上的时间是28分钟，大部分孩子能够跟着我一起学习和练习，已经很不容易了。对于从幼儿园进入学校一个月不到的孩子，全班50多人有50人能坚持一节课20多分钟学动作，孩子们也真不容易了。

第一节分为四个八拍，考虑到孩子们还不懂节奏，先教大家学习和我一起数节拍，告诉他们第一个八拍从1数起，第二个八拍从2数起，聪明的孩子马上就能推出，第三个八拍从3数起，第四个八拍从4数起。准备部分自编了4节热身操，把武术操要学的和需要活动到的部位都融入准备活动中，避免运动中受伤。然后通过注意力游戏调节学习气氛，让孩子们从枯燥的活动中自然过度到主教材的学习中。我先做了完整示范，然后分成四个八拍来教动作，把每个八拍的动作分解以后，就是抱拳左顾、并步按掌、抱拳右盼、托掌上举、并步对拳、并步抱拳这个几个动作。第三节动作和第一节容易混淆，也是本节课的重、难点。因为两节操动作一致，速度节奏从原来四拍一动，变成了两拍一动。通过向于老师请教学习，她告诉我这个地方要反复让孩子们练习，体会和巩固，区分这两个八拍不同的地方，进行加强和巩固练习，让孩子们更好的掌握动作的变化。在课后别的班级我进行尝试，发现效果果然更好。

游戏部分，我自编小故事让孩子们跟着我一起进入角色，并把游戏规则和要求以故事的方式告诉大家。在老狼老狼几点钟的游戏部分，到达了本堂课的高潮，让我也再次体验了一

把童趣的美好。

学习无止境，如果只是独自埋头苦干，默默教学，那可能很难有长进，如果每天多向别的老师学习一点，多向别人吸取经验，多请教和交流，我想量变会引起质的飞跃。想让自己变成一块海绵，不断吸收他人的优点，改进自己的不足，成为一名成熟的骨干教师。

## 武术的教学反思篇三

教学对象是七年级学生，他们正处于身体素质发展的“敏感期”和生长发育期，可塑性大，好胜心强，但武术的身体素质不是很好，而且很少有学生真正接触过武术。本课以贯彻“健康第一”的指导思想，促进学生身心全面健康发展。以学生的发展为本，充分发挥学生的主体地位，挖掘学生的潜能，因男女生身体素质有一些差异，因此在教学过程中应因材施教（如在马步冲拳时的女生和身体素质较差的学生可蹲的稍微高一点，以及各种动作放低要求）。他们不是武术专业，对他们的要求也不用过高。主要通过本节课学习让学生掌握抱拳礼，初步掌握掌握武术的基本手型和步型及并马步冲拳的锻炼方法。

### 二、教学目标

**运动参与目标：**通过启发、引导、激发学生的参与热情。提高学生对武术的兴趣，培养崇尚武德的精神。

**运动技能目标：**通过学生观察、模仿、相互交流、练习，让学生了解武术基本功，以及90%以上学生能基本掌握本节课的基本手型、步型和初步掌握马步冲拳。

**身体健康目标：**通过武术基本功练习可发展学生协调性、柔韧和力量等身体素质。

社会适应目标：通过本节课中学生间的互帮互助，增加他们的团结合作意识。 五、教学重难点：

教学重点：武术基本手型、步型以及马步冲拳的动作要领。

教学难点：虚步要挺胸塌腰，虚实分明。歇步要两腿靠拢贴紧。

马步冲拳时拧腰顺肩、动作的协调、连贯发力。

三、教学策略：

本次课以运动参与、运动技能、身体健康和社会适应为目标。内容采用：武术基本功练习。在教学过程中教师穿武术服登场，吸引学生的眼球，采用“抱拳礼”和武术谚语“练武不练功，到老一场空”这里的“功”就是本节课所学内容——武术基本功，来增加学生学习武术的兴趣。本课采用了讲解、示范（正面、侧面）、启发、点拨（引导学生进行创新）、循序渐进、因材施教、个别指导、语言法（如马步冲拳中的眼神要求“怒视对方”把对方当成敌人，冲拳时喊出力度）、分解-整体教学法、学生重复练习法、预防和纠正错误法、以及游戏等方法，了解学习武术的基本功。同时，为了培养良好的人际关系，让学生在准备活动和教学内容中增加了互帮互助的环节，以此来让学生体验体育活动的乐趣。 七、教学过程 （1）开始部分：

首先是教师行抱拳礼师生问好！用抱拳礼和武术谚语“练武不练功，到老一场空”导出本节课的教学内容：武术的基本功！

准备部分：

在跑步的过程中加入与本节课教学内容有关的和有趣的热身活动（高抬腿跑、胯下击掌等）还有徒手操以及原地的团身跳、另加前踢摸脚跳（女生可分腿跳摸脚）进行热身并拓展一下增加兴趣。还加入两人一组的准备活动增加同学之间的

团结合作。 (3) 基本部分:

用多种教学方法教学生学习抱拳礼、基本手型和步型。通过游戏来巩固所学的内容,然后升华为学生自己动脑,大胆创新地用本课所学基本手型和步型创造属于自己的武术造型。最后教学生学习马步冲拳,以此来锻炼学生的下肢力量和身体协调性等 (4) 结束部分:

1、采用武术和瑜伽等拉伸方法使肌肉放松

2、闭目采用武术的太极拳呼吸方法(腹式呼吸)放松 3、总结本节课的上课情况以鼓励为主,并宣布下节课内容 八、场地器材:

平均心率: 110次/分—120次/分

最高心率: 140次/分—160次/分 十、课后反思与总结:

学生对武术充满了好奇,但是基本功学习是一项比较枯燥无味的,要充分利用他们的好奇心调动学生的学习积极性。从上课效果上看他们的武术基础比较薄弱,手型掌握还可以,步型中弓步、马步、仆步掌握比虚步、歇步掌握要好一点,但是还是不够规范,尽管能照葫芦画瓢地能把基本动作串联下来,但动作质量却不是很理想,平时应加强基本素质练习。

总之,在教学中,教学方法多种多样,课堂气氛千百万化,教师只要抓住其本质,突出重点与关键环节,应用规范的示范动作和准确的术语引导学生,提高学生的积极性和良好的习惯,以达到良好的教学效果。

## 武术的教学反思篇四

练武之人讲究武德,本课学习简单的武术动作,主要是为了强身健体,祛病自卫,不是为了攻击他人,要求同学们在练

习时，体验我国武术的博大精神，积极展示自己，表现自己。

本课教学主要是让学生做出武术的基本手型、步型。初步掌握简单的组合动作，课前运用了电教手段，引导学生直观的观看了动作图片，并了解“拳”象斧头，握实有力，拳面平，腕要直。“掌”象刀，要坐腕立掌。“勾”象镰刀，捏指屈腕。以及弓步、马步、仆步等，同时讲述了有关我国传统武术的文化知识，引导学生崇尚武德，能有效地激发学习兴趣，防止学生不必要的打闹。

武术动作较徒手操复杂，在教学时采用了正面示范和背面示范相结合的方式，分解教学中的每一个动作，让学生看清动作路线的走向，由于部分学生基础较差，对武术的动作较难掌握，常常把武术动作做成单个独立的动作。因为武术动作要求协调连贯，推掌有力，架拳一致，擦掌协调，体稍前倾。教学过程中，充分的利用了武术尖子生的示范作用，多配合看一些武术教学片段，慢慢吸引学生们都能主动的去参与到练武的行列中。

## 武术的教学反思篇五

本次的考核课虽然进行了精心的准备，也得到了杨老师，郭老师等多位老师的热心帮助，指导。但结果还是让我发现自己在教学上还有很多的问题。我认真的观看了自己的教学录象，片中展现了整个堂课的情况。虽然整个录象时间只有40分钟，但是体现了我在教学安排以及内容方面仍有不足。结合总结会上老师给我提出的意见反思如下：

在教学目标方面，过去的武术教学多半只是教动作，学生掌握的是拳脚功夫。这固然不可缺少，但更为重要的是要让学生能初步领悟到作为中国“国粹”之一的武术有一个源远流长、博大精深的体系，包含着丰富的文化底蕴；还要培养良好的“武德”。“未曾习武先明德”，武德先于、高于武技，是中华武术的优良传统，也是中华传统美德的组成部分。为

为了更好地完成增强体质和培育民族精神两大任务，武术教学必须与时俱进。

教学内容与方法方面，重点提示搂手冲拳、弹踢冲拳动作到位、刚劲有力，动作学习结束后，可以组织小组之间汇报表演，表扬学得好的同学，并请几个优秀者在全班展示，这样可以激励学生的积极性，鼓励学生积极参与到学习中。

在教学手段方面。一要加强知识教学，不但要讲述中国武术的起源与发展，也要讲中国武术走出国门在世界各地“安家落户”的现状。二要尊重学生主导地位，重视学生自学自练、互帮互学等教学方法的运用，这样做不但可以发挥学生和积极性和智慧，而且可以加快教学进度。

教师在武术教学中的示范十分重要的。优美的示范，能让学生感受到武术独特的艺术风格，体会到武术“真功夫”，进而产生跃跃欲试之感。正确运动口诀让学生初学武术时，可以把动作归纳成教学口诀，便于学生记忆。在初学完成动作、成定势处加号子，象“嘿”“哈”等，渲染练习气氛，增加气势，提高练习兴趣。让个人或小组出列表演，既完成动作，又可本互学习，取长补短，形成竞争局面，也可用照相留影的形式促使学生追求动作的完美。

针对体育课的特殊情况，我对本节课自己出现的问题总结了一下：

- 1、自己对新动作的教学教法在细节上下的功夫还不够，忽视了自己面对的学生并不是专业运动员，对一些武术基本的手型、手法、步法的教学不够重视，导致学生做出来的动作死板僵硬。

- 2、在上课期间自己做得说得过多，没有把学生作为课堂的主体，没有把学习完全的还给学生。不仅收到的效果不好，而且自己的身体也不能承受。应多给学生时间发挥学生的创新



思维让他们自己消化。

3、对于有的老师给我提出的准备活动的问题。我觉得也是一直困惑我的。怎样可以即把学生的兴趣激发出来又能真正的把身体完全活动开，而且时间还要在8分钟左右。这一点我想还得在今后多向我们体育组的各位老师请教。

4、对于武术的实用性，在教学中开展得还不够，毕竟武术同别的专业不一样。任何说的，看的，做的最终都要拿到实战技击上来，现在我就在思考以实战为基础的教学方式怎么才能吸引学生兴趣，同时又不会过度，出现安全事故。除以上的一些东西外，我觉得体育课有别与其他学科，因为我们体育学科是很容易改变一个学生的，特别是学校现在提倡“男拳女舞”为纲的校园特色。发展武术运动必然能深入的培养学生的思想。但开展武术运动也会遇到很多问题：大多学生对武术的了解不深认为武术是很过时的，学武术觉得很“土”。发展武术运动比较困难。学生根本没有武术底子，平时课堂练习武术其实都是一些皮毛的东西，要想在今后真正的组建一个武术队还需要很多的事要做。首先，武术是一个从小，也就是7-8岁开始学习的东西，它不像跆拳道，可以经过半年到一年的时间都可以出成绩。想要在初中，高中学习完全不现实，学校可以在本区或者临近的小学设点把该校有武术基础的学生送到我们学校。其次，必须确保学生训练时间，武术是一个长期积累的过程要想出成绩不是训练一两天的事情，必须天天练习。在查阅了许多学校开展武术教学的方法和视频资料后，发现要把武术作为一个学校的特色运动项目，就必须扩大它的影响。特别是对外的影响。在对外宣传武术特色的同时又宣传学校的德育教育，从而把学校建成一个具有一定影响的高完中。