

# 最新六年级体育教案及反思 四年级体育教学反思(优质8篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

## 六年级体育教案及反思篇一

不管教师在课前做了多少充分的准备工作，教案写的如何的完美，只有当它在课堂得以很好地实施，才能算是一节成功的课，而课堂是老师与学生接触、交流最多的场所，是教师给学生传道、授业、解惑的地方，加上体育课自身特点，不同于其它的课堂教学。一节体育课的重点它的组织，有了好的组织课任务才能顺利完成。这对于教师来说，不是那么容易的事，小学生缺少组织性和纪律性。

我个人的想法是：

他们好动，好奇，对其他的事情非常感兴趣，喜欢听老师的表扬，鼓励等等。所以教师要抓住学生这种特点来组织教学。例如，我在四年级上课是他们不听话了，说：“老师看一看那一组小朋友守纪律，排的又快又齐，老师要给他表扬。”这样他们为了得到这个表扬，他们会做的很好的。

就是要他们知道不管是什么组织都有他纪律，人人都要遵守。要他们知道体育课是为了能让他们的身体得到锻炼，每个人都是班级的一部分，谁不遵守纪律谁就破坏整个班级的学习的环境。必须重视培养学生对体育运动的兴趣，独立锻炼身体的能力、终身锻炼身体的意识、态度、习惯，注意提供有意义的运动消遣手段与方式，满足学生运动精神娱乐等方面的追求与享受，为学生的终身体育运动奠定基础。

## 六年级体育教案及反思篇二

我做的最大的改动就是课前让学生开展跳绳活动，然后和好朋友比一比谁跳的多，最后完成课前调查表。(1)我一分钟跳绳( )下。(2)一分钟跳绳( )下。(3)我会提一个减法问题：(4)我会列式计算：通过调查，我发现孩子们能够掌握两位数减一位数的退位减法和不退位减法，两位数减两位数的不退位减法，在两位数减两位数的退位减法中存在困惑，更不会三位数减两位数。我想，这是多好的素材呀！于是，我就用孩子的这些学会的知识进行复习导课，用两位数减两位数的退位减法引出课题进行新知探究，最后拓展到三位数减两位数课下探究。

其实，我最大的困惑就是一一直在纠结怎么处理这么几个关系：创设情境与复习铺垫的关系，算法多样化与算法优化的关系，算理直观与算法抽象的关系，形成技能与解决问题的关系，只要处理好这几个关系这节课就上好了。

在创设情境和复习铺垫的关系处理中，我是在跳绳这个活动中进行课前测，了解学生学情，从中选取几个有代表性的知识进行复习，情境图的处理突出体现我们的一题三读，这样就有效的平衡了两者的关系。

在这节课算法多样化和算法优化的.关系处理中，学生在探究新知的过程中大多数孩子采用的是竖式的方法，但是有的竖式是对的，有的是错的，那怎么办呢？同桌合作用摆小棒或者拨计数器的方法来验证一下。展示点拨环节摆小棒的方法是为了判断谁的正确，引导学生找出错误的原因。拨计数器的方法是为了沟通计数器和竖式这两种方法的关系，从“你知道这个退位点是拨计数器的哪一步？”这个问题开始，引导学生明白用退1后剩下的数进行计算。最后进行竖式计算教学，而无论是摆小棒还是拨计数器都是为了理解竖式十位上退1后用剩下的数去减的道理。

在处理算理直观和算法抽象的关系处理中，第一个问题小红比小亮多跳多少下，我采用的方法是摆小棒和竖式相结合，拨计数器和竖式相结合探究整十数减两位数的退位减法的计算方法。第二个问题小亮比小红少跳多少下，我采用的方法是脱离模型，利用口算和竖式相结合的方法探索两位数减两位数的算法。

最后，在处理形成技能和解决问题的关系中，我从解决谁比谁跳得多这个问题中引入探究新知环节，最后通过多种方法的验证知道了 $40-28=12$ (下)达到了解决问题的目的，然后针对重难点进行专项练习最高位不能写0(采用的是解决问题的形式)和对比练习，对比两位数减一位数的退位减法和两位数减两位数的退位减法(这个是前两个问题的抽象和提高。)让学生不仅形成两位数减两位数的退位减法的技能，而且要讨论交流几种算法之间的联系，最后总结在两位数减一位数或两位数减两位数竖式计算中要注意什么，从而让学生掌握规律。于是，这节课就像教授所说的，又上升了一个境界:不但学习知识和技能，还要掌握解决问题的方法，更要理解事物的规律。

## 六年级体育教案及反思篇三

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

### 关于立定跳远教学的四个步骤

一，重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。在体育考试中，身体任何部位的赛前紧张

必定会对技术水平的发挥产生不利影响. 在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学, 强调以放松协调为主, 目的就是消除起跳前用力部位的紧张. 便于起跳时肌肉的快速发力, 以提高运动成绩.

二, 重点学习起跳蹬地技术, 发展下脚爆发力量. 要求做到“两快”即臂前摆快, 制动快; 蹬地快. “三直”即髌, 膝, 踝三关节伸直; 起跳时, 重心前移, 放在前脚掌上, 上体前倾, 两臂由体后向前上方迅速摆出, 迅速蹬地, 完成起跳. 此时身体已充分伸展开, 教法采用向上跳; 向前跳; 听信号, 肌肉急剧收缩一次再迅速放松; 跳深; 立定跳远等. 起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节. 包括起跳角度, 用力方向, 摆臂路线, 上体动作, 它的合理运用直接影响到起跳效果.

三, 重点学习腾空技术, 发展腹肌, 髂腰肌及下肢爆发力素质. 要求大腿紧贴身体; 起跳后, 大腿上抬找身体, 两臂由前向后摆, 团身紧; 教法采用屈腿跳; 原地双脚跳上80-100cm高的跳箱; 跳篮架; 立定跳远等.

## 六年级体育教案及反思篇四

好的教学设计, 内容应该是环环相扣又相互关联的。崔老师在一开始分析到: 投掷沙包的目的在于发展学生的上肢力量和顽强拼搏的精神, 考虑到二年级学生的身心特点, 教学内容和方法的设计就是最大限度地激发学生的兴趣, 让他们体会在学中玩、玩中学的快乐。在这一点分析上我深受启发, 孩子们天生好动, 那课堂上就该让孩子们多投掷、多比赛, 让教材游戏化, 让教学内容始终贯穿在游戏和比赛中, 而老师只需要适时质疑来引导他们自己探索和解决问题。

细化到教学内容崔老师说: 我的准备活动应贯穿在游戏的情境中进行, 将慢跑热身和动物模仿相结合; 采用不同的形式和难度将投掷的练习放在喜羊羊攻打灰太狼的比赛中; 最后的放松游戏部分也充分利用沙包采用春播秋收的游戏形式。

崔老师的建议打开了我的思路，游戏化的课堂是欢乐和高效的，一节好的课也是需要巧妙设计和不断琢磨的。作为一名青年教师我应该花费更多地精力来钻研和实践，也希望以后有更多的机会可以跟优秀的教师学习和交流，来不断提升自己。

体育课很灵活，难免会遇到上课特别调皮的学生，如何解决这种普遍存在而又棘手的问题呢？崔老师说课堂上遇到问题就要想办法解决，当问题越来越多时更无法把控课堂。记得有个学生在课堂上一直打断我的话，对于布置的练习也不那么配合完成。面对这样突发状况，我手无足策。崔老师分析到既然孩子主动想表现你就应该给他机会，并顺势让其他学生参与与配合。听完这一席话，不禁感叹教学真的是一门学问，不仅要有专业的理论知识，还要有丰富的实践经验。对于青年教师的我来说，模仿课不能满足不同学生的实际需求，只有揣摩与创新才更有价值。

交谈的最后，崔老师表扬我说整节课上亲和力特别强，但严厉不够，造成课堂组织稍显混乱。崔老师举例说在中途的游戏中有学生违反了规则，这时就应该给予小小惩罚或者将其淘汰，这样不仅增加了游戏的竞争力也培养了孩子遵守规则的习惯。我深刻地认识到平时的课堂中我要严慈相济，培养他们克服困难的坚毅品质。

通过这次课后评价和反思，让我收获颇多，感谢崔老师和体育组对我的指导和帮助。作为一名青年教师，成长的道路还很长，要学习的还有很多。作为一名体育老师，坚实的理论基础很重要，积极地探索和实践更不可少，我一定会多看、多学、多做，一步一个脚印在提升专业素养的道路上越走越远。

## 六年级体育教案及反思篇五

第三十七课：本课学习了“棍棒操1-2节”和游戏用“棍棒进

行平衡的各种动作及相关游戏”。棍棒是本学期以来学生第一次接触的器材，学生对此很感兴趣，都能够跟随老师认真的进行棍棒操的练习，在展示过程中，都能够积极大胆的进行个人展示和小组展示。部分学生还进行了创编，动作虽简单，但汇聚着学生的智慧，教师及时的进行了表扬。在教师的示范动作后，学生都能够认真的对待，积极配合教师，很好的完成教师规定的内容。但是教师在课堂上也发现有几名学生利用手中的棍棒作为武器，和同伴玩耍，有一定的危险，经教师提醒，他们有所醒悟，收敛很多，也有部分学生协调性较差，对教师规定的动作掌握较慢，教师通过给学生分组配对，效果较好。

第三十八课：本课学习了集体舞“猜拳游戏舞”和游戏“猜拳”。学生在前几节课学习的基础上，已经掌握了舞蹈的几种基本舞步，教师首先带领学生进行了复习，并配了音乐，学生兴趣很浓，热情较高。在之后的学习过程中，学生学习的比以前较得心应手，教师在组织学生练习过程中，学生都能够认真对待，而且学生对本节课的学习内容很感兴趣，每个人都积极性很高，同伴之间玩的投入，虽然纪律有点不如人意，但通过教师的提醒，有所好转。学生对舞蹈动作有了进一步的掌握，游戏时，学生也都能够遵守游戏规则，效果不错。

皮筋的基本动作也掌握的较好，本节课教师带领学生进一步学习了跳皮筋的方法，组织学生相互学习，相互帮助，学生学习态度端正，对学习内容的掌握较好，课堂气氛非常热烈，在游戏过程中，在音乐马兰花的感染下，学生的兴趣被进一步调动起来，气氛热烈，而且都能够遵守纪律，课堂效果很好。

第四十课：本课学习了“棍棒操3-4节”和游戏“合作用棍棒搬运球，进行横向跑动和纵向跑动的游戏”。在前一节课学习基础上，学生对棍棒操有了一定的了解，教师首先指名学生进行了展示，并进行了肯定，鼓励学生的学习热情，调动

学生的学习兴趣。经过本节课的学习，学生进一步掌握了棍棒操的基本动作，在练习过程中，学生能够认真观察教师的示范动作，并能各抒己见，说出自己的观点，练习时，学生能够相互帮助，相互纠正动作，发扬了团结友爱的集体主义精神，令教师感动的是，有部分做的好的学生，能够主动帮助协调性不太好的学生，在游戏过程中，学生能够遵守课堂纪律遵守游戏规则，没有安全事故发生，课堂气氛热烈，积极性较高，教学效果很好。

第四十五课：本课学习了“儿童圆舞曲”。教师在教学之前，带领学生进行了基本舞步的练习，并组织学生进行了动作的展示，及时鼓励学生，表扬学生。在教学过程中，通过分别复习前后两段的舞蹈动作练习，教师及时提示了错误动作，学生在教师的提示中，基本上纠正了错误动作。学生在练习中，都能够认真练习，态度端正，而且能够相互帮助、相互鼓励。在教师的带动下，全班学生进行了集体动作展示，全班学生动作基本到位，面带微笑，效果较好。

第四十六课：本课学习了“跳皮筋考核”和游戏“开火车”。教师带领学生做了专项准备活动，让学生充分活动开腿部的关节。教师组织男生先进行考核，班长组织女生在操场上有序的练习学过的跳皮筋各种动作组合，每位学生选择了自己的考核动作，并且在考核中能够考出好成绩，教师在学生考核过程中，不断的给予学生鼓励，增加了学生考核的积极性，大部分学生考出了好成绩，等待的学生也都遵守了课堂纪律，而且小组长能够把本组学生组织好，课堂气氛较好。第四十七课：本课学习了集体舞“祖国祖国多美丽”和游戏“猜拳”。通过前几节课的学习，学生已经掌握了“祖国祖国多美丽”的基本舞步。教师组织学生进行基本舞步的练习，并选择部分学生进行展示，给予肯定的鼓励。本节课经过学生的自由练习后，学生基本上都掌握了祖国祖国多美丽的动作要领，在集体展示时，学生精神十足，动作到位，但也发现有个别男生动作不协调，动作不到位，而且注意力不集中，互相打闹，教师点拨后，有所好转，在游戏中，学生都能够

遵守纪律，遵守游戏规则，秩序较好，气氛热烈。

第四十八课：本课学习了“棍棒操的改编”和游戏“棍棒赶球”。教师组织学生进行棍棒操的集体展示，并组织学生分组展示，然后分组创编棍棒操动作。通过教师的提示，大部分学生都能够开动脑筋，积极主动的做好小组创编练习，在展示中，教师发现很多同学创编动作新颖，教师给予了高度的评价，充分激发了学生创编的积极性。在游戏中，学生都能够遵守游戏规则和要求，并且能够有秩序的完成棍棒赶球的游戏，学生气氛热烈，效果很好。

## 六年级体育教案及反思篇六

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

### 关于立定跳远教学的四个步骤

一，重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。在体育考试中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时



身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

四，重点学习落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。要求重心低，小腿前伸；落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆；教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿。

## 六年级体育教案及反思篇七

支撑跳跃在中学体育教材中占有重要地位，因为它是一项很有价值的体育锻炼项目，它对增强学生的体质、全面发展学生身体素质有着重要作用。支撑跳跃又是一项实用性很强的运动技术，学生学会了支撑跳跃的知识、技术和技能可以为在生活中跨越障碍打下良好的基础。支撑跳跃在中学阶段教学中有一定的难度与挑战性，因此对学生的心理、生理状态都有较高的要求。学生在完成支撑跳跃动作时必须克服胆怯的心理困难，因此，支撑跳跃的练习还可以培养学生勇敢，顽强，果断，克服困难的优良品质。

但是支撑跳跃这一运动技能，面向所有学生时，肯定不能拿竞技体操的标准来衡量，作为一名普通的体育教师，使学生能做出动作，顺利、安全的用分腿腾越越过障碍，即完成了教学目标，对各技术环节中的动作细节不应过于追求，不能要求专业化，否则不仅会打击学生的积极性，还必然会出现

运动伤害。这一动作的考核，对学生的全面发展有很深远的意义，从学生开始的`不敢跳到鼓起勇气完成动作，这其中的心理斗争直至胜利，对他们今后的健康成长有不可估计的意义。

课的各个环节任务基本完成，但是有个别同学注意力不集中，心率和密度基本达到。

## 六年级体育教案及反思篇八

“跳绳”运动是二年级小学生十分喜爱的一项体育活动,通过“用绳训练跳”使学生掌握跳绳的基本方法。同时，为了活跃体育课堂的运动热烈气氛，安排学生左右两人一组结对活动，以小竞赛的形式,相互激励，使学生达到“练跳”的目的，既可收到良好的体育教学效果，又可促进学生身心的正常发展，提高小学生的弹跳能力、灵敏性和协调性等。

上完这节“跳绳”课，我觉得在体育课堂上正确的引导是尤其重要的，体育教师在教学过程的主导作用不能仅仅体现在教案的设计上，更应该在教学中灵活的把握教学过程，即时的调整体育课堂结构，以小学生的主体性为课堂教学的抓手，以激发学生的学习兴趣为目的，为了突破本节教学重点。我在教学基础部分的设计中以激情引趣的方式，让“跳绳社团”成员通过展示他们所掌握的花样跳法，从而引出本节教学重点。

在这节课中我取得的优点是：

一、注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在学习中自己找寻方法与教师动作提示相结合。

二、教学目标较清楚，围绕教学目标让小学生的语言表达能力、意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。

三、课程环节清晰，基本完成了体育教学任务。

本节体育课的教学不足：

一、作为一名体育教师，专业知识的学习仍然不够。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。

二、在学生的训练中，如何有针对性指导动作不到位的学生及指导方法的多样性。

三、对实际教学的预测性备课经验不足。

总之作为一名教师，如何备好一节体育课，如何上好一节体育课将是我今后工作的重点和难点。我会把反思作为突破口时刻督促自己体育教学工作的学习和改进。