

# 阳光体育踢毽子教学反思(通用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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

## 阳光体育踢毽子教学反思篇一

预备节：(8拍×4)预备姿势：直立。

一八拍：1-4两臂经体侧成侧上举，掌心向内，头稍抬。5-8双脚起落锤四次，同时两手五指分开经内外旋四次。

二八拍：1-4两臂向内交叉绕至侧下举(左臂在前)。5-8双脚起落锤四次，同时两手五指分开经外内旋四次。

三八拍：1-2左脚向侧一步成开立，同时左臂侧举，头左转90度。3-4还原成直立。5-8同1-4，但方向相反。

四八拍：1-2双脚起落锤一次，同时两臂成前平举。3-4起落锤一次，同时两臂还原成直立。5-7双脚起落锤弹动3次，同时双手叉腰，8还原成直立。第一节：伸展运动(8拍×8)预备姿势：直立。

一八拍：1-2左腿向前一步成前点地，同时两臂前平举，掌心相对。3-4还原成直立。5-6两腿屈，同时左臂经体侧成侧平举，掌心向下，右臂经体侧至上举，头左转90度。7-8还原成直立。

二八拍：同第一个八拍，但方向相反。

三八拍：1-2双脚提踵立，同时两臂经体侧至上举。3-4两腿

屈，同时两臂经体侧绕至腹前交叉(左臂在前)，头稍低。5-6左腿向侧一步成开立，同时两臂经侧至侧上举，头稍抬。7-8还原成直立。

四八拍：同第三个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第二节：扩胸运动(8拍×8)预备姿势：直立。

一八拍

1两腿屈，同时两臂胸前立屈，握拳(拳心相对)。

2直立，同时两臂前举，握拳。

3-4两臂胸前平屈后振，握拳。

5-6左脚向前一步成弓步，同时两臂经前至侧举后振。(拳变掌，掌心向上)。

7-8还原成直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

三八拍1-2左脚向侧一步，同时身体左转90°成前后开立，两臂胸前屈90°，两手互握，头向前方。

3-4头左转90°，同时两臂胸前平屈后振。

5-6左腿屈膝成弓步，同时两臂经前后振(掌心向上)。

7-8还原成直立。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第三节：踢腿运动(8拍×8)

1左脚向前迈一步，右脚尖点地，同时两臂前平举，掌心向下。

2右腿前踢，同时两臂下摆后振。

3同1

4还原成直立

5左腿屈膝，同时右腿侧伸脚尖内侧点地，两臂成胸前平屈。

6还原成直立

7同5

8同6

三八拍1-2高抬腿踏步两次，同时两手叉腰。

3左腿侧踢，挺胸立腰，

4左腿收回

5右腿提膝，同时左臂前平举，右臂侧平举。

6还原成直立

7同5

8同6

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第四节：体侧运动(8拍×8)

1-2两脚起落锤两次，同时两臂肩侧上屈，手指触肩3-4两脚起落锤两次，同时两手胸前击掌两次。

5-6右腿屈膝，左腿侧伸脚跟着地，同时上体侧屈，梗头

7-8还原成直立

三八拍12左脚迈一步成开立，同时两臂前平举，

3-4左臂经前成上举，右臂收回。

5-6左手叉腰，右手成上举，上体侧屈

7-8还原成直立

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第五节：体转运动(8拍×8)

1-2成开立，两臂经侧上举，五指分开，于头上交叉两次

3-4左臂叉腰，右臂肩侧上屈，手扶头后。上体左转90°

5-6右手叉腰，左臂经前由最近点至前举，上体右转。

7-8还原成直立

三八拍

1-2左腿向左迈一步下蹲，同时两臂前平举，

3-4左臂平举，右臂胸前平屈，上体左转90°看左手。

右手叉腰，左手经前成胸前平屈，上体右转180°

还原成直立

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第六节：腹背运动(8拍×8)

两腿屈，同时两臂胸前平屈(前臂重叠，左臂在上)。

3-4左脚向侧一步成开立(稍宽于肩)，同时上体前屈90度，两臂经下摆至后举(掌心向上)，抬头。

5-6体前屈，两臂体前交叉(手指指向指尖方向)。

7-8还原成立正。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍

1-2左脚向侧一步成开立(稍宽于肩)，同时两臂体前交叉向外绕至侧上举(左臂在上)。

3-4体前屈，两臂经侧绕至前举，手指触地，(掌心向里)。

5-6左脚收回成全蹲，两手扶膝，稍抬头。

7-8还原成立正。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。第七节：跳跃运动(8拍×8)

1-2并脚跳两次，同时两臂胸前立屈，左肩上击掌两次，头稍左侧屈。

3-4同12但方向相反。

5-7右脚开始后踢腿跳，同时两臂体侧屈135度，向前绕环三周，握拳。

8还原成立正。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍

1跳成开立，同时两臂前举。

2小跳一次。

3跳起成开立，同时两臂上举。

4小跳一次。

5跳起成开立，同时两臂侧举。

6跳起成开立，同时两臂还原于体侧。

7跳起成开立，同时两臂侧举。

8跳起成开立，同时两臂还原于体侧。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍，第八个八拍7拍向右(左)转体90度，8跳成直立。

第八节：整理运动(8拍×8)

1左脚向前一步，同时两臂交叉胸前平屈，沉肘(左臂在上)，两手拍手一次。

2右脚并于左脚，手臂同1

3左脚向后一步，同时两臂经斜前下举拍腿一次。

4右脚收回，同时两臂经斜前下举拍腿一次。

5-6两腿屈，手臂同1-2

7-8立正，手臂同3-4

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍

1左脚向左前方一步成前后开立，同时两手叉腰。

2右腿向左前方弹踢(45度)。

3右腿还原成1。

4还原成立正。

5-6右脚开始踏步，两臂经侧至侧举。

7-8还原成立正。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

第五至第八个八拍同第一至第四个八拍。结束动作(5拍)

1-4身体立正，两臂经侧至侧举。

5还原成立正。

## 阳光体育踢毽子教学反思篇二

第三套广播体操《七彩阳光》，是一年级体育的主要学习内

容，对于一年级新生来说，特别是一些柔韧性和协调性较差的学生，要让他们掌握，确实有很大难度。在教学中，我总结了几点教学广播操的体会：

### 1、镜面示范和背面示范有机结合

这套新操动作变化较多，如单做背面图向示范则令学生看不清教师手部在胸前的动作示范，镜面示范适合低年级同学，受以往领操员的方向和学生相反的经验影响面对教师镜面示范不适应，喜欢看教师和学生同向示范，因此每一节操我都镜面示范讲解、示范，背面示范领同学们练习相结合的方法来组织教学，实践效果好。

### 2、分解动作示范和完整动作示范相结合

一节新操动作的学习，要先示范一次完整动作，让学生建立正确的动作表象，再第一遍时候要放慢节奏用缓慢的口令讲清动作的方法要求，手的运动方向和脚、头、眼神的配合等逐一讲解，分解教学，第三遍再完整示范，用正常节奏练习。最后强调调休的正确姿势以及手臂的空间感觉等要求学生心到、口到、动作到位。

3、学习动作的同时要求学生也要学会口令实践证明喊口令能帮助记忆动作，还能培养节奏感。

## 阳光体育踢毽子教学反思篇三

学习目标：在合作学习中掌握基本体操七彩阳光。

学习内容：七彩阳光第六节

学习步骤：

一、自主复习、展示成果教师活动：



- 1、组织学生常规训练
- 2、提出分组要求，指导学生分组复习，巡回纠正动作。
- 3、组织学生展示复习成果。

学生活动：

- 1、体育委员整队，检查出席人数。
- 2、在体育委员的指挥下进行常规和队列训练。
- 3、在小组长的带领下，自我选择复习方法，进行复习。
- 4、积极参加演示比赛，勇于展示自我。组织：二列横队、小组分散

---

二、合作学习，掌握动作重点：体侧运动的完整动作。

难点：体侧运动体侧时上肢的伸展，上下肢的协调配合。教师活动：

- 1、完整和分解示范各节操，指导学生重点环节的解决。
- 2、组织学生分解动作模仿练习。
- 3、提示学生合作学练。学生活动：

- 1、认真观看体侧运动示范，了解完整动作。
- 2、听口令随示范模仿分解动作，体验节奏的变化和体侧时上肢的伸展。

3、在小组长的带领下进行动作复习，相互帮助，巩固动作概念。

5、两人一组分散练习，巩固动作。

6、听口令进行二节操的完整练习。

9、听音乐随示范进行练习，体验音乐节奏。

组织：二列横队、在规定场地内分散练习

---

### 三、说说学学，身心放松

教师活动：提示学生进行交流，组织学生放松学生活动：向你最好的伙伴说说学后的感觉。听音乐，在小伙伴的带领下进行柔韧放松。场地器材：操场、录音机课后小结：

## 阳光体育踢毽子教学反思篇四

我经过近一个月的教学实践，对于低年级踢毽子教学有了新的深刻认识。

首先，低年级踢毽子教学拉绳踢环节可有可无，可以直接进行标准的踢毽子动作练习。

我执教的二年级几个班，在一年级体育课上只上过几次拉绳踢练习，当时只注重培养兴趣，没重视踢的质量。所以可以说，二年级的.踢毽子练习是从零开始。

开始教学踢毽子内容时，我先进行拉绳踢练习。但是，我发现学生兴趣不高，练习没有积极性。并且发现拉绳踢动作与标准踢毽子动作相差很大。同本组老师商量后决定直接进行

不拉绳踢练习。

这个动作对二年级小学生来说很有难度。为了增强他们的练习热情，我制定了许多奖励方法。如：能连续踢5个的，奖励一张喜报；能连续踢10个的，再奖励一张喜报，另外还有一份小奖品，还可以奖励玩新鲜的推铁环游戏等。

许多学生的积极性高涨起来。但一些学生练习一会儿就没了兴趣。怎么办？于是我给学生规定一定的数量，如踢够100个毽子，就可以玩小篮球游戏（小组长负责）。这一下，所有学生就象是看到了希望，积极性空前高涨。许多喜欢玩篮球的男孩子也有了兴趣。

孩子的能力真是无法想象。他们只练习了三节课，虽然是一个一个的踢，但发现了省事的办法，能很快完成100个的任务。可是这对练习标准的踢毽子动作却是无益的。于是我及时改变对策，踢够100个，再到到老师面前连续踢2个，就可以玩篮球了。

这招又很灵。这是一个跳一跳就可以轻松达到的目标，许多学生很快就又达到了。

就这样一步步提高要求，经过近一个月的练习，多数孩子们已经能够连续踢3—5个了。有的已经拿到了喜报，新的目标在向他们遥遥招手。而他们也在练习中找到了踢毽子的乐趣。

## 阳光体育踢毽子教学反思篇五

我觉得本节课有很多不足的地方，但是，我上的非常的开心，课堂气氛很活跃，但是“活”而不乱，并且很好的完成了教学目标，更令我感动的是，同学们下课时恋恋不舍得离开操场！我想这一次课我基本做到了《新课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。所以通过这一次课我获得的宝贵的教学经验，课后我作了深

刻反思，把经总结如下：

### 1、创设情境，引发兴趣。

兴趣是最好的老师！于是本课设置了“单脚跳接力”情境，不仅提高了学生的学习兴趣，而且让学生学到感受到了比赛的气息，取得了非常好的教学效果。假如单纯练习跳远内容，学生会觉得很枯燥，为了让学生既能掌握运动技能，又有兴趣练习，就设计了“单脚跳接力”这一教学环节。通过接力比赛，学生的积极性和注意力一下子提高了，把学生带入比赛激情之中，使学生激发起集体荣誉感，这样，学生人人都主动参与，自由的发掘课堂乐趣，创造气氛，触景生情，入境动情，凭借进入情景的内心感受情绪愉快，自觉地去完成学习任务。

### 2、赛中学，学中赛，赛中创。

让学生们自由地在草坪上练习比赛，不正是新课标里提出的“改变枯燥的以‘竞技体育为目的的体育教学方式’，的让学生们喜欢体育，更喜欢‘竞技体育把‘竞技体育作为展示自己的舞台，让孩子们坦然面对挑战，竞争，远离胆怯自卑的心理！这种改变，还把学习的主动权还给了学生，教师只是他们的“伙伴”在“伙伴”的引导下，使学生玩出更多的、更有锻炼价值的方法，在练习中进行自主探索，让学生在相互合作、相互交流、相互竞争中学习，扩展学生的思维，培养学生的创新精神。除外，通过这种“赛中学，学中赛，赛中创”的形式根据学生个体差异给予不同学生不同的鼓励和表扬，这点也体现了新课标“关注个体差异”的原则，所以很好的增强了每一个学生的自尊心和自信心，提高了学生参加体育活动的兴趣，促进学生身心全面发展。

### 3、德育渗透，促进学生良好思想品德的形成。

在体育教学中应教育学生做人、求善、养德，培养学生优良

的品德。本课的思想教育贯穿于全课堂之中，“单脚跳接力”的教学环节不仅培养了学生积极动脑，团结协作的良好品质，而且教育学生良好的集体荣誉感。

作为教师的我们，应该在每一次成功的课堂中总结出经验并做好反思，在“反思”中乐，在“反思”中学，在“反思”中练，在“反思”中成长！