

健康摘果子反思 体育教学反思(汇总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。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。

健康摘果子反思篇一

我上了一堂课《肩肘倒立》。课的目标是：手掌撑腰使得髋关节伸起来。从整体的情况来看，学生完成目标的人数比较多，但自己在教学过程中还存在着很多问题。

首先是课堂常规问题，由于肩肘倒立学生接触的比较少，学生学习的积极性比较高，有些同学迫不及待地想学会，导致不按教师的要求进行练习，有点混乱。

第二个问题就是教学手段与方法的多样性，整节课下来，前面25分钟学生的纪律是比较好的，非常乐于学习，到最后15分钟左右学生开始自由散漫了，完全没有把教师的话听进去，我想这个大概是我教学手段与方法的问题，因为20分钟左右大部分学生已经学会了，这个时候应该安排一些比赛，提高他们的积极性，吸引学生积极参与。

第三个问题就是场地的设计，我把垫子放成两排，教师站在两排垫子的中间，那么做示范的时候必须要朝两个方向做，这样学生才能看得清楚，但是我只朝了一个方向做，示范做得不够到位。

第四个问题就是教学目标的问题，这节课的目标很明确，就是手掌撑腰使得髋关节伸起来，那么教师要围绕这个目标展开练习，手掌撑腰听起来很简单，但是要小朋友做起来也是

非常困难的，所以要做好充分的课前准备。

第五个问题就是队伍的调动，在课的最后我安排了搬实心球比快，要求分8组进行，在搬实心球的时候要求进行曲线跑，那么肯定要要进行队伍的调动以及垫子的排放，由于缺少经验，浪费了很多时间，原本进行一次练习，两次小组比赛的，结果比赛了一次之后就没有时间了。

总之，希望自己在今后严格要求自己，取长补短，认真地上好每一堂课，多听其他老师的课，争取将来有所作为。

健康摘果子反思篇二

跳绳是我国民间的一项体育活动，深受学生喜爱，具有较大的锻炼价值。跳绳可以促进生长发育，跳绳可以使身体素质得到全面发展。有句顺口溜说得好：“跳绳练臂力，跳绳练腿功；快摇练速度，多跳练耐力，反应慢的长绳上不去，不灵敏的短绳要绊腿。”也就是说，跳绳练习能够使速度、力量、灵敏、耐力等素质得到全面发展，同时发展弹跳力，跳绳还可以促进同伴间密切协作精神。

除了用跳绳进行跳跃练习外，在体育教学中，小小的跳绳通过变化还有其他的用途，可以丰富课的教学，我在上课时，利用绳子做长棍子进行做赶鸭子的游戏，利用绳子代替体操棍做棒操。在进行跳跃训练时，首先介绍年级的跳绳高手，自己再示范几种高难度的跳绳方法，激起学生的学习兴趣，让学生有非常想练习跳绳的欲望。在练习中教师不失时机地鼓励学生发挥想象力、创造力，利用手中的绳子进行各种自创活动，并给这些活动命名，组织“作品”展示，同学们不仅有良好的创意，而且也有一定的锻炼效果，我还可以通过提出诸如“同学们，想一想，做一做看哪个组能利用绳子做出上肢的动作来？可以拼出各种各样的图案来？”之类的提示性问题，打开同学们的思维，有效的提高了学生探究性学习的兴趣和能力，使学生的身心都得到了较好的锻炼。

整堂课，我觉得以下几点自己是做得好的：

1、注重与生活的联系，从学生熟悉的跳绳情境出发，引发学生学习的兴趣，让学生感受数学源于生活，又应用于生活的理念。

2、注重培养学生的观察能力和发散思维。本课通过让学生自主观察、思考“跳绳”一图，列出合适的加法算式，并让学生解释算式表示的含义，关注到学生的思考过程和语言表达能力的培养。当学生只能说出一两个算式时，我加以引导和鼓励，激发学生从多个角度入手思考问题，想出更多的算式。

3、在课中，我插入了“比手势游戏”，创造了融洽、平等的氛围，促进了学生对教学目标的掌握，到最后，学生都学会了拍手、比手势游戏，并能解决一些简单的问题。

不足之处：

在课堂提问方面要注意指向明确，提问简洁准确。在讲授的过程中，也要注意语言的简明性。

健康摘果子反思篇三

在教学中进行反思，即及时、主动地在教学过程实施中的反思，这种反思能使课堂教学高质高效地进行。课堂教学中教师要时刻关注学生的学习过程，关注所使用的方法、手段以及目标达成的效果。捕捉教学中的灵感，及时调整组织教学方法，做到教学灵活，巧妙调控，使课堂效果达到最佳。

学生是课堂中的主体，是以一定的参与度做保证的，学生没有参与或少参与，就算不上“主体”了。学生的参与状态，既要看参与的广度，又要看参与的深度。就广度而言，学生是否全面参与到课堂教学中来，是否参与了课堂教学中的每个环节；就深度而言，学生是主动的、积极的，还是被动的、

应付的。

交流是培养学生友好往来，合作精神的重要途径，也是学生为主体的具体体现。课堂中，教师只有创设民主、和谐、平等和宽松的学习氛围，才能让学生感到自己在这个环境中是安全的、融洽的、自主的，可以与教师、同学之间进行平等对话的。教学中我常用“随机式”的分组方法进行交流，这有利于学生的个性发挥，但由于素质的差异不能进行很好的交流；于是可以用“朋友式”的组合方式进行合作学习，这有利于学生相互学习、相互促进，交流的气氛相当浓厚，学生的个性更能无拘无束的发挥。因为他们是朋友，从而也促进了学生的学习积极性，也减少了个体的差异，因为他们为了这个合作体进行互助，使自己的这个合作小组能全面发展和提高。在变向运球的学习中学生通过“朋友式”交流，合作式的学习，发现许多变向运球的方法是丰富多彩的。

在课堂中，教师要时刻关注学生有无切实掌握动作技术，并将所学的技术纳入自己原有的技术中融会贯通。同时还要关注在目标的达成过程中是否积极主动的投入，是否熟练地掌握和运用，在致力于面向全体的同时，是否能让素质好的“吃得饱”，让慢生“吃得了”。让每个学生学有所得，各得其所。本节课以“变向”为主线，让学生在相互“追逐”的游戏中获得身体变向的脚步动作。然后结合篮球运球追逐，让学生自定目标，在目标的统领下合作学习，分别达成自己的目标，这样就能激发学生的学习动机。同样也体验到了成功的乐趣，从而使每个学生都得到了发展。

课堂教学都是在教学后的评价反思、反馈纠正中得以升华，反思取“好坏”，得“扬弃”，求“纠正”，促“提高”。是找出原因和解决问题的捷径，是实践经验的系统化、理论化过程。

它可以是教学设计的奇思妙想，灵机一动；也可以是教学方法的精心安排，巧妙之举；更可以是师生交流的精彩的对

话……这些成功的教学经验值得以后的借鉴。本课最成功之处就是在运球中利用了“相互追逐”的游戏；在游戏中体验身体的变向，体验脚步的移动，为延伸到本课的重点、难点伏下美好一笔。

再好的教学方法在实施过程中也有节外生枝的，可怕的是没有进行系统地回顾、梳理，没有对其作深刻的反思、探究和剖析。那么在今后的教学中要更上一层楼很困难，只有吸取教训，总结、反思失败的原因，找出解决问题的方法，才能使我们的教学再接再厉。在变向运球的教学中，一味的讲究“变向”，而忽视了学生带球的变向，所以在协调能力较差的学生展示时，球是变向了，身体没有及时变向，发现自己没有深入到这一层次的学生中去。因而这部分学生对自己的目标达成是不理想的。

课堂

教学中，随着基本部分的展开，师生的思维发展及情感交流的融洽，往往会因为一些偶发事件而产生瞬间灵感。这种“做法”要比自己平时想的高明得多。这些“智慧的火花”常常是不由自主、突然而至的，若不及时利用课后反思去捕捉便会因时过境迁而烟消云散，令人后悔莫及。

课上完后，静心沉思：除了上述提到过的问题以外，组织教学方法还有何新招？教法、学法上有哪些创新？易发生的误区有没有突破？引导是否得当？练习是否到位？体现了哪些教学规律？等等。及时记下这些得失，并进行必要的整合与取舍，考虑一下再教其它内容时应如何处理，并记录下来，可成为今后教学的丰富素材。

总之，教师在进行教学后反思时要及时做好笔记。教学的探索创新不是一两天就能完成的。要做到常思常想，常想才能常新，善于捕捉灵感的火花，勤于动笔。同时还要经常学习教育理论，积累教学资料，以便更好地指导自己的教学实践。

把自己磨炼成适应新课程改革的科研型教师。

健康摘果子反思篇四

新课程的实施是我国基础教育战线的一次深刻变革。新理念、新教材、新评价对广大教育工作者提出了更高、更新的要求。这就要求中小学教师迅速进入新课程，了解新课程。作为新时期的小学体育教师，如何发扬传统教学的优势，尽快适应课程改革的需要，笔者结合自己的教学实践谈了自己的看法。

随着生产自动化水平的迅速提高，社会物质生活水平的极大提高和闲暇时间的不断增加，人们的生活方式发生了很大的变化。近年来，参加健身运动已成为人们日常生活中不可缺少的一部分。例如，随着医改制度的实施和完善，健康已成为人们关注的焦点。每天做早操、登山和打球的人络绎不绝。越来越多的人参加体育锻炼，终身锻炼的意识逐渐渗透到人们的心中。因此，体育教师也应树立“健康第一”的指导思想，利用体育教学提高学生的心理健康和社会适应能力，从而提高学生的身心健康，引导学生掌握基本的运动技能，学习科学的体育锻炼方法，培养坚持课外锻炼的习惯，提高身体素质，全面发展心理健康和社会适应能力。

推荐阅读：初中体育教学反思

传统体育教学注重教师、教材和课堂。学生跟随老师，老师跟随教材。教师对教学没有兴趣，学生对学习没有兴趣。新课程以“一切为了每个学生的发展”为最高宗旨和核心理念。教师要把每个学生的喜怒哀乐和身心健康放在心上，把学生作为学生的主体和学习的主人，以学生的发展为中心，把学生的全面发展放在首位。例如，首先，根据学生体质和基本运动技能的差异，确定教学目标，安排教材，使所有学生都有平等的机会参加体育活动。其次，关注学生的需求，关注学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主学习的过程中学会学习，享受学习的乐趣，培养健全的人

格。

建立新型师生关系是实施新课程改革和教学改革的前提和条件。新课程的推广应致力于建立充分体现尊重、民主、发展精神的新型师生关系，充分发挥学生的学习主动性和创造性。要建立新的师生关系，教师应以真情对待学生，关心每一个学生，公平对待学生，不应偏袒任何一个学生。特别是对于那些不梦想学业成绩的学生，教师应该更多地鼓励和关心他们，相信他们的潜力，帮助他们，成为学生的推动者和服务者。

传统教学中的师生关系是一种不平等的关系。教师不仅是教学过程的控制者、体育活动的组织者、成绩的评判者和绝对权威，而且总是努力形成自己的要求，按照自己的想法进行教学。新课程要求教师从知识技能的传授者转变为学生发展的促进者，从指挥员转变为合作导师，使教学过程转变为师生共同制定课程标准的过程。例如，在立定跳远课上，我改变了传统的教师讲解示范、学生模仿练习、纠正错误动作的教学方法。这种“格式化”的传统教学方法，是在师生共同制作的虚拟动物王国游戏中，让学生学会模仿各种动物的双脚起降（站立跳跃）。通过实践□rarr思考□rarr创造□rarr发现□rarr学习等步骤，在教师的鼓励下，通过师生的共同讨论和实践，使学生掌握动作技能。在整个学习过程中，教师只是学生学习的向导和服务者。他们帮助学生掌握与学生平等交流的学习方法。学生永远是学习的主人，教师起着鼓励和促进的作用。这种合作教学的效果是过去的两倍。

新课程强调教学过程是师生之间交流与共同发展的互动过程。在教学过程中，要处理好传授知识与培养技能的关系，注重培养学生的独立性和自主性，引导学生提问、调查、探究，在自主学习中培养独立思考能力，在探究学习中培养问题解决能力，提高合作学习中的合作沟通能力。例如，在“跳绳”课中，过去教师一般采用教学法和学生反复练习来完成教学任务。目前，在教学方法上，我尝试采用激发兴趣法和

鼓励法，并取得了良好的效果。

课前，鼓励学生模仿兔子、袋鼠等动物跳跃，然后安排小动物学习跳绳，比较谁学得快，让学生自由练习。在实习过程中，一些有良好基础的学生将很快完成老师布置的任务。为了坚持学生的练习兴趣，一方面引导学生学习跳绳，另一方面让学生成为小学老师教不到的学生。每当我发现学生有轻微的进步，我都会不失时机地给予表扬，有时会做出惊讶的表情，有时会故意输给学生。在我的激励和鼓励下，学生们对跳绳充满了兴趣，不仅在体育课上跳绳，而且在课间十分钟内在家里跳绳。学生们一看到我，就会跳绳跑向我，让我数数，响应学生们的进步，我感受到了成功的喜悦。体育教学方法层出不穷，包括情境教学法、快乐教学法、游戏竞赛法、动机转移法、成功教学法、创造性思维法、兴趣教学法等，改变单一的教学方法，在教学实践中灵活运用多种教学方法，这是新课程改革对教师的基本要求。

健康摘果子反思篇五

多年来，自认为自我在实心球上有必须的研究，也在大多数的同行眼里得到认同，但今年却遭到最大的打击，由于上级临时更改了实心球的重量与标准，所教的班级女生创下了今年效果最差。

正好，暑假后女儿也上初三了，这几天要组织一次模拟考试，所以也就先近水楼台，先教教孩子，不教不明白，一教吓一跳。

1、首先，孩子的认识不到位，不就是个球吗，咋还投不远？我想着也是大多数学生的心声吧。为了提高兴趣，让孩子叫了个同班学生陪练。画好满分线，先让孩子投了几次，孩子们一下子傻了眼，咋这么难。

2、持球的方法，从传统和实践中总结的。几种持球方法先让

孩子选择，孩子们讲：这球太沉了，哪种方法也拿不住。这说明不经过专业培训，打突击培训是行不通的。孩子的各方面素质都得加强。

3、背弓的练习。能够讲女孩的柔韧性相当的好，可就是做不出来。就如今年我的学生全部女生近50人，还没有一个能做出像样的背弓。我一示范，学生都眼晕：做不了。我想不是做不了，关键是腰部力量不够，没有力量的支持，柔韧素质是完成不了的。

4、鞭挞技术无从说起。孩子们的练习更接近于推铅球。如果让他们的话，就肯定成了抛球了。

心急吃不了热豆腐，每一个动作都需要孩子们去反复琢磨。我记得孩子们讲技术与物理知识的联系时，我开玩笑的问过：是做十道数学题难还是学习这个技术难？结果自不必讲。新学期又要开始了，新的挑战又要来临，利用暑期好好研究一下教法，争取打一个翻身仗。