

# 最新体育课篮球教学反思(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 体育课篮球教学反思篇一

1.1在体育新课改中教师应作为学生学习的引导者、合作者、促进者

改变过往教学中存在的监督、压迫的教学方式，在尊重每个学生差异性的前提下，与学生进行平等的交流，了解学生需求，明白学生想法，关注学生内心情感，制定出科学合理并能够成功实施的教学模式，实现学生在身体素质的提高、心理能力的锻炼与适应能力的加强。

1.2.注重自身综合素质的提高

在教育改革的过程中，体育教师只有不断地提高自身的道德素质与科学文化素质，才能在推动教育发展的同时不断提高自身能力。这就要求体育教师培养出终身学习的观念，这既是对体育教师的要求，也是希望体育教师能够为学生做出一个榜样作用。促使学生形成坚持体育锻炼的观念与习惯，实现体育教育的根本目的。

2.1明确学生的课堂主体地位，注重交流的重要性

加强对平等、友好师生关系的培养，在潜移默化的交流中，运用自身的榜样作用、合理讲解等方式体现出自我管理、自我锻炼、自我学习的重要性，从而提高自身的综合素质。

2.2尝试对体育课中的教学内容、组织形式、评价方法进行大

## 胆改革

在教学内容的选择上，减少竞争性的体育项目，根据学生需求与喜好情况，多选择一些学生喜闻乐见的教学内容，提高学生上课兴趣。开展丰富多彩、灵活多样的教学组织形式，使得所有学生都能找到自己感兴趣的内容学习。避免一味地依照成绩作为考核内容，注重科学与人性的结合，采用心率、密度、运动负荷等生物学科的知识和方法加上学生在课堂上的主观表现来作为评价的组成部分。

### 2.3 加强对体育教师的职业培训，注重教师与教师之间的交流合作价值

新课改的开展是对体育教师的挑战，也是体育教师自身谋求更好发展的机遇，这就体现出了职业培训的重要性，通过对专业知识的学习有助于教师顺利推动新课改的完成，也促进了自身的发展。同时，加强教师与教师之间的合作与交流也非常必要，只有大家互相的帮助，共同的总结，才能为新课改提供更好的发展环境。

### 2.4 关注教育科研发展，注重体育教师的创新意识与能力的培养

在新课标的要求下，体育教学面临着更多的状况，这些新情况靠教师自身积累的经验 and 现有的知识水平是难以解决的，它需要体育教师不断地探索和学习，在改革创新中寻找新的解决问题的方案，不能处在封闭的环境里教学，教师要加强问题解决经验的总结能力成为体育教育教学研究者。

总之，体育教师只有懂得反思自己出现的教学不足、分析问题出现的原因，并将其培养成自己的一种习惯，形成反思自觉性。通过审视自己的失误得到的经验弥补自身教学不足，才能深入理解教育理念，推进教育事业的发展。在新课改中，反思能够为新课改带来新的教学理念，为教学带来更好地成

效。体育教师应与新课改共同发展，为新课改顺利推进做出自己的贡献的同时，也在新课改中实现了自身的发展。体育教师只有转变以往角色，重新为自己定位，正确对待自己的职责所在，才能更好地融入此次新课改的大军。

## 体育课篮球教学反思篇二

一、在教学开始的讲解示范中，除全面介绍投掷技术的各个环节和细节外，着重说明投掷运动技术所要求的用力顺序，使学生明确概念，形成正确的运动技术表象，同时，教师可提示投掷练习中易犯的错误，让学生在练习前就做好预防错误动作的思想准备。

二、在教学过程中，要求学生严格按照教师设计好的练习程序，着重掌握好如蹬地、转体、挺胸等的基本技术环节，其中特别要注意教会学生如何做好正确的左侧支撑动作，对此教师可采用一些如帮助学生在实心球出手前瞬间顶住左髋和左肩的办法辅助其练习。在学生没有掌握好这些基本技术环节前，不要让学生过多地进行完整的投掷练习，以免其只想把器械投得尽量远而盲目用力，破坏了正确的用力顺序。

三、在学生掌拉好各基本技术环节后，可让其进入完整的手持器械的练习，但应限制学生在练习中的用力程度。可采用在投掷区内划限制线的方法，要求学生每次练习都把投掷的远度控制在一定的范围之内，把练习的重点放在体会正确的用力顺序和全身的协调用力上，这样就可避免破坏学生已经形成的正确的基本技术环节的动力定型，逐渐分解练习中习得的技术动作迁移到完整的投掷练习中去。

在经过上述的教学程序后，若学生仍不能全身协调用力完成投掷练习，教师就应具体分析学生的“症结”所在，采用“对症下药”的方法纠正其错误动作。

甚至对学校、社会都没有好处，谁都不希望看到和发生。怎

样避免意外事故，怎样处理意外事故，怎样看待意外事故？是每个关心的人必须要考虑的事，不管你是老师、还是学校领导，都要抱着对学生负责，对家长负责，对学校负责，对老师负责。

避免意外事故的发生，必须在意外事故发生前，作好思想上的准备，精心设计、组织、安排。比如安全教育、充分的准备活动等等，但就是这样，事故也不可避免。所以在体育课上应该经常提醒学生注意，避免意外事故的发生。当然，意外事故发生后，处理意外事故是弥补过失的最好办法。及时、正确地处理意外事故，也是积极、主动且行之有效地办法，与家长沟通，与同事、领导沟通也是必要的。

根据初中学生的学习特点，我发现只有用不同的教学形式才能激发学生的学习兴趣，例如让学生自己独自练习，注意力就不会集中，从而达不到训练效果。所以我在平时的教学中让学生以小组为单位，组长负责制，让学生自己练习，练习前，由教师进行示范让一些技术动作。为了彻底激发学生的学习兴趣，教师在练习前强调最后以比赛的形式检查练习效果，从而让学生在练习过程中有目的的去进行。很多学生上完课后总是很高兴，不仅完成了学习的内容，也很好的进行了小组的活动。

耐久跑是一种较长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要能跑的持久，属于田径运动中的中长跑项目。在中学阶段，耐久跑是发展心肺功能提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐久，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生身体正处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，急需提高学生一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变速跑，匀速跑，来发展学生有氧耐力的目的。培养学生对耐久跑学习兴趣。因此，本课确立了两个教学目标，（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，

两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。

(2) 情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

性思维。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。合理的开发了学生体育能力，体现了学生的主体性，培养了学生的创新精神，能够通过这一环节，为终身锻炼打下坚实的基础。本课气氛活跃，充分调动了学生练习的积极性，使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。达到了预计的教学目的。

因参加温州市青年教师基本功竞赛，我首先在学校采用借班上课的方式进行赛前演练。所上的教材是正面双手垫球。上完课后，我对此课进行了反思。

首先是在运动技能传授过程中，发现自己讲解过多，学生练习时间过少，这应属于一个初学阶段，教师应运用适当的语言刺激来激发学生的学习兴趣，不要过分的强调动作的正确性。还有在教学过程中应把传授与兴趣更好的相结合，给学生自我展示的时间，多开展相互评价，便于体现学生自主性的发挥。二是针对学生在练习中的错误，是否出现相同的错误，在教学中应采取相应的讲解和纠正的办法。为了体现新课改的意义，在教学中应该“精讲多练”。三是在教学中要注意运动负荷，对于排球运动相对来说是强度较小的项目，要注意练习的量和次数。

总之，通过这节课的教学，我感觉到现在教师角色的转变，应突破传统的教学模式，激发学生学习的兴趣和积极性，才能取得好的教学效果。我相信有了这样的认识，我相信我会取得成功的。

余而力不足。针对这一情况，作为我们体育教师应该让学生

知道一个良好的身体状态是学习的必要条件，同时也要让学生清楚在繁忙的学习中如何让自己得以放松，对于一些健康的饮食情况也可以向学生进行宣传。

跑是人体最基本的活动，同时对增进健康增强体质的作用很大。因此它是体育教学的重点教材。快速跑贯穿于初中三年的教学中，如何把握每一阶段的教学重点是重中之重。对初二年级的学生，他们已经有了一定的基础，在教学中，我主要强调途中跑的技术细节，对其它技术只是一带而过，这样做避免了样样抓，样样不过关的弊病。在实际教学中，我还注重了对学生观察能力，分析能力的培养。在过去的教学中，我们往往局限与教师的讲解示范，未能发挥学生的主体作用，学生在学习中处于被动状态，不能激发学生的学习兴趣。在教学中，我不仅强化了教师的主导作用，还请学生进行示范，并指导学生如何进行观察分析。在实际的操作中，学生的主动性更强，虽然学生的分析还显得不够准确，但学生对学习内容的关注度更高，最终的教学效果更理想。快速跑是具有极大的表现性和竞争性的，是学生非常喜爱的一种运动。为了提高学生快速跑能力，在体育课教学中，采用多种练习手段，让学生都体会到学习的快乐，成功的喜悦。

女生进入中学阶段大多数已进入青春期，其身体形态、机体的代谢功能都迅速发展并日渐成熟。

在生理方面，初中女生身体形态发展不断完善，但其发展、有不平衡和不稳定性，易出现疲劳，但恢复较快，表现为动作协调能力暂时下降、动作迟缓等。

在心理方面，初中女生的心理特征处于活跃极其不稳定的时期，在意志上表现为畏难，经受不起失败的考验；在体育课上表现为懒动、对疲劳的耐受力差，锻炼积极性不高。在实践教学中，我发现，对女生体育教学内容要尽量安排刺激性小，难度适中，运动量、动作频率便于自我调节的项目并注重全面身体锻炼。在组织教法上运用多样、多变、多层次的

方法，采用启发、鼓励、循序渐进等教学方法，发扬她们主动学习的精神，调动其学习的积极性。提高她们学习的主动性，提高她们对体育课的兴趣是主要的。

跳远教材由于受到场地和班级人数的限制，很少有教师在公开课时选用这一教材。在本课设计时我利用横向沙坑和体操垫来解决沙坑少而分散的问题，使得四组同学能同时在一块较集中的场地内进行练习，既便于教师的及时指导又提高了练习的密度，从而保证教学任务的完成。

本课紧扣新课标的理念，把促进学生的健康放在第一位，同时教学中注重培养学生的创新能力。在课的“发展跳跃能力和下肢力量练习与游戏”这一部分教师并没有安排具体的练习，而是让学生根据自己的兴趣、学习需要，自己去创编发展跳跃能力和下肢力量的练习或游戏。学生的思维和创新力得到了锻炼，同时大大激发了学生练习的兴趣，使同学们自觉自愿地积极参与到练习和游戏中去。教学中还注意学生自主学习能力和互助学习能力的培养，有意识的利用即时评价和指导的良好反馈作用，尽可能让每一个学生感受到教师的关注，从评价和指导中获得帮助，看到进步，增强信心，体验到成功的乐趣。

在本课的“热身导趣”部分设计时进行了两个创新尝试：

- 1、队伍的调度形式改变以往一队接一队一次慢跑的形式，采用四队同时向不同方向跑出。大大节约了队伍调动的的时间，使课更紧凑，场面更好看，也提高了学生练习的兴趣。

- 2、改变以往慢跑、徒手操的老套路，采用配音乐的原地慢跑韵律热身操使学生在快乐中不知不觉达到热身效果。

本课的缺憾在于设计给学生思考、探究和尝试的“如何才能既跳得远又能安全地落地”这一问题由于受学生知识水平的限制，学生虽有思考和探究但深度不够，积极参与度不高，

应该把着重点放在学生的尝试上。

### 体育课篮球教学反思篇三

让学生自己设计活动方法,自己组织游戏.以调动学生的兴趣.比如,在教单脚跳时,我设计了游戏“跳进去拍人”,同时按动作要领提出要求让学生进行练习,积极性马上被调动起来了.当活动一段时间后,我又提示他们,还可以有其他一些练习方法.于是,学生又提出了许多种种的方法,然后我与同学们共同选了几个较好的游戏分组玩进行比赛,直到下课,学生还不愿离去.

### 体育课篮球教学反思篇四

中长跑是体育教学中最重要的一个项目,在教学实践中,其单调、枯燥、持续时间长、运动强度大的特点决定了学生对中长跑普遍都存在着厌倦心理.学生一听长跑,就会皱眉头,又跑步啊.造成这种结果的原因主要是由于老师上中长跑课“太过直接了”,只想着完成教学任务,没有考虑到学生的心理.

如果单从练习效果上看,绕圈跑教学对于提高学生的心肺功能和意志品质的锻炼非常有效.但前提是要学生不觉得绕圈跑枯燥与乏味,不过从实际教学过程来看,绝大多数的学生还是相对较厌恶这种教学形式,认为没有新意而且累.一开始我也是这样上课,看到学生烦,我的心情也不好受,有时就强迫他们练,还苦口婆心的教育,收效甚微.因此,我觉得有必要改进教学方法和手段,激发学生参与的积极性.

通过教学,不断地思考分析,对学生的追踪调查,得出结论,应该怎样去教学,进而实现教学目标:

#### 1、教育教学法



(1) 集体教育法。教师通过各种沟通途径去影响学生，从而使学生不断接受正确的知识，并从中持续提高个人思维能力。

(2) 个别谈话法。由于学生们存在个体差异，因此，教师在面对每一个学生时，应该区别对待。例如，可以针对具体情况，在教学实践中私下与学生交换意见，以此不断了解和积累学生们的思想和实践动态。这种教学方式不受时间、地点的限制，随机性和隐蔽性较强，往往能收到意想不到的效果。

## 2、“三基”教学法

“三基”指的是知识、技术、技能。教师在中长跑教学中向学生传授“三基”，要结合学生的实际情况，确保学生掌握知识、技术、技能。

(1) 讲解示范法。讲解示范的方法运用较为普遍，它首先使学生系统地了解中长跑运动中的动作名称、要领、练习方法等中长跑课程的教学内容，再通过学生自身的锻炼，从而把书本理论有效转化为实际的技术和技能，并随之增强体质。讲解与示范在教学中的关系密切，是统一过程的两个侧面，两者相互依存，相互补充。在实际教学中，需要以示范为主，并辅之以耐心地讲解，从而发挥两者相辅相成的功效，体现出讲解示范法的作用。

(2) 预防纠偏法。高中生在学习和掌握中长跑技能漫长的过程中，难免会出现多种多样的错误，这些错误动作具有很强大的危害性，一是会对高中学生的身体带来危害，二是会导致高中生逐渐形成错误的动作定型，因此，预防纠偏显得尤其必要。在实际教学过程中，教师一方面要以预防为主，这一点可以通过认真备课和深入钻研教材来实现，找出容易出错的动作环节，并在教学过程中重点预防和纠正这些动作环节；另一方面，教师的实际教学课程要密切联系学生的实际能力，对诸如“动作不协调”“直线性差”“呼吸方式错误”等问题，应该认识错误的产生原因，对此采取有效措施，

从而进行及时的纠偏。

(3) 整合分解法。中长跑教学中的一项主要任务是使学生正确并熟练地掌握中长跑的动作技能。从生理学角度而言，运动技能的形成要历经定向、模仿和熟练三个阶段，整合分解法是有效实现这三个阶段的良好方法。整合法是针对某一个动作的起点到终点，进行一次性的、完整的教学方法；分解法是按照其技术结构，把一个复杂动作合理地分为若干部分，经过类似化繁为简的处理，使学生能够完整、正确地掌握整个动作的方法。由于中长跑技术简单、易学，因此，主要以整合法教学为主，同时针对复杂动作采用分解法。

### 3、锻炼教学法

概括来说，锻炼教学法就是让学生消耗一定时间，通过对具体动作的反复练习，从而成功地把理论知识转化为实际技能的教学方法。

(1) 重复练习法。中长跑运动是一项耐力性运动，同时也是一项周期性运动，它以有氧代谢为特征，学生在锻炼过程中通过对各种动作进行反复练习，从而在增加自身运动负荷的同时，不断巩固自己的运动技能。

(2) 变换练习法。变换练习法中的“变换”指的是运动环境和运动条件的变换，由于运动环境和条件发生变换，对学生机体的影响也随之变化。

(3) 循环练习法。循环练习法是一种综合方法，该方法有效集成了间歇法、重复法、负重法等方法的相关要领。具体而言，该法针对多项活动的具体内容设置为很多阶段，并让学生分阶段进行练习，通过按照学生自身的负荷指标来完成多种不同项目的循环，使学生的运动负荷量逐步提高，使学生在掌握技术的同时，也增强了体质。

## 1、对教育教学法的效果评价

(1) 教师通过向学生讲解中长跑的产生原因、历史发展过程以及锻炼的实际价值，消除了学生们由于中长跑单调、枯燥而产生的厌烦心理，并提高了全体学生对这一项目的理解和认识。

(2) 在教学过程中，教师通过认真和仔细地观察，准确地掌握学生的思想变化，及时开展普适性的或有针对性的思想教育，从而提高了学生们对中长跑项目的认识，并激发了兴趣。

(3) 在教学过程中，教师对表现突出的同学进行了及时的肯定和表扬，即给出了正向激励，由此激发了全体同学持续练习的积极性。相应地，通过说服教育，对表现不好的同学进行低于学生们预期的惩罚，同样也可以实现激励作用。

## 2、对“三基”教学法的效果评价

由于中长跑技术简单易学，教师在教学过程中主要通过“以示范为主，讲解配合示范”来实现教学目标，从而保证了学生能够深入、迅速地掌握相关动作和技术的概念以及复杂动作的结构。对于在教学过程中出现的具体技术细节，教师采用了“以整合法为主，分解法为辅，两者相辅相成”的方式进行教学。一般来说，在学生的起跑教学过程中，教师首先运用完整的教学形式，其次按预、动令分解等环节进行教学，最后再通过整合法把分解法的各项动作环节有效串联起来，从而实现良好的教学效果。

## 3、对锻炼教学法的效果评价

在教学初期，教师主要以重复练习法和变换练习法为主，由此，学生能较快地掌握技术；在教学的中后期，由于初期的教育方法出现了“边际效用递减”现象，学生的积极性将会出现逐渐下降的趋势，针对这种状况，教师可以事先准备一

些游戏以及一些竞赛活动，以此重新调动学生们的兴趣和积极性，最终实现良好的教学目标。

## 体育课篮球教学反思篇五

我通过精心准备讲授了八年级的排球正面双手垫球的教学内容，现对本节课进行反思：

新课程标准的要求，坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长，在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。

我的教学环节实施和设计有三大部分：

一、准备部分，这一部分我设计的是传统的体育教学方式，首先由体育委员列行教学的常规，其次由体育委员带队绕操场跑两圈，最后由教师指导做徒手操热身动作，以此来引导学生进行学习。主要就是要充分、激发学生的热爱度。从而使学生努力完成教学的目标。并且使师生的身心真正的起到预热的作业。实践证明这种常规的教学方法对顺利完成教学目标有很好的作用，但很能激起学生的求知欲。有待在以后的教学中加以改进。

二、基本部分，首先是让学生自由发挥自己的想象力的导入，在进行示范讲解的学习，再过渡到学校的教学新思想“学生先学教师后教”得学生体验学习。进而过度到垫固定球，两人一球练习垫球，方法是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”。从而培养学生团结合作，互相学习，取长补短的精神。最后过渡到合作拓展型学习——教学成果展示，看哪个小组完成得最好！让学生再次感受运动的快乐和团结协作的集体主义氛围。

三、结束部分，在结束环节中，通过轻松的音言语交流，让

学生跟着节拍和老师一起做动作，快快乐乐的结束本课。有效地培养学生的组织能力，参与管理能力，自我锻炼能力和创新意识，发展学生的个性，调动学生学习的主动性。

上完这节排球课后，整个心情非常的愉悦、轻松。整节课的各个环节的设计、细节的处理、内容的衔接都做了精心的安排，过程比较流畅没有多余的东西。表面上看内容上较为轻松、运动量较大、老师讲解技术不多，但实际上每个环节又都是围绕着排球的垫球展开。在游戏和竞赛环节中由于气氛较热烈、活动范围也较大，所以本堂课的运动量基本符合要求。教师的作用则注重引导和营造愉快的课堂氛围。在学法指导上，本课始终坚持让学生能自主练习，合作探究，敢于发表自己的见解，使得学生在思想上重视体育技术的学习；在情感上产生体育运动的浓厚兴趣；在动作技术得到巩固；同时身心也得到了锻炼。

本节课自认为的优点：

1、对细节的处理非常细心。一开始宣布课的内容时就要求大家在接下去的排球垫球过程中学生的行动必须跟随教师的指导，实践证明做的较好。

2、对各个环节的衔接都非常流畅，不浪费时间。在课的开始进行口令练习，体育委员组织带队慢跑进行，过渡到徒手操教学，都是条条有序，没有多余的动作，以及组织进行垫球，队伍都是整齐有序。

3、在排球垫球示范时，教师能采用各个示范动作进行，有正面、镜面、背面、侧面，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑到排头，也要顾及到排尾；在纠错指正方面，都关注到个别，注意他们的差异性，采用分层教学，使每位同学都能吃饱。

人无完人，再精心准备的课还是有其不足：

- 1、在准备活动的行进间徒手操练习时，慢跑练习看上去显得不整齐，假如在慢跑过程中学生有些跟不上的感觉。
- 2、在后面的垫球中，场地器材的安排应更灵活。还有叫学生出来做正反面示范，女生都出现逃避的情况。
- 3、在最后放松时，个别学生不重视，身心没有充分放松。
- 4、在整个教学过程中教师对各个环节的时间分配把握的不是很好，以致在做“一抛一垫”的练习时时间不够。

我认为本堂课基本达到了预期的目标，也受到了同组老师的认同。在课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。相信学生技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)