

四散跑活动反思 体育教学反思(通用9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。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

四散跑活动反思篇一

本节课准备活动后主要是让学生分成四组，创编花样跳绳，以小组为单位，小组长负责，请同学们发挥自己的聪明才智，各小组讨论创造双人跳法和最佳的组合练习。然后让学生展示自己组的练习成果：

- 1、单人原地跳绳、
- 2、单人向前跑步摇绳跳。
- 3、两人合作跳短绳。
- 4、单人快速跳绳。
- 5、游戏：跳绳跑接力。
- 6、学生各组相互交流并相互学习。

新课程标准所提倡的“以学生为主体”的教学理念：把学习活动的主动权交给学生，给了每个学生以充分的选择机会和发展空间，让他们按照自己的爱好和兴趣来确定自己的学习内容和学习方式。

针对学生身体差异较大，活泼好动，为培养学生的主人翁意

识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习方式，以“跳绳游戏”分组比赛的形式，把学习过的多种跳绳方法融入整个教学过程，使学生在实践中积极思考问题，掌握知识和技能，这既让学生的情感得到体验，体育实践能力得到发展，意志品质得到培养，又注重了教学的趣味性、娱乐性。

分小组的群体活动，是教学中采用最多的一种形式。学生在小组群体中，人与人之间要进行各种交流，还要互相配合进行各种活动，这实际上是社会中人与人之间交往活动的缩影。两人一组一带一跳、四个人一组跳绳练习就是让学生在练习中体验到互相配合的重要性，使每个学生体验到单靠个人的力量是不够的，让学生充分感受自主与合作的乐趣，让学生亲自体验活动的感受，因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养。

进行积极的评价，教师在课堂中对学生的主体言行充满激情的真诚赞扬，例如“你真行！”“跳的真好！”“真不错！”让学生在教师的评价中充分感受到一份成功的自豪感和愉悦的情感。

四散跑活动反思篇二

本课紧扣“健康第一”的指导思想，充分发挥学生的主体作用，本节课我选择100米跑作为本节课的主要学习内容，通过学习提高学生的身体素质，培养学生的吃苦耐劳、团结协作精神。现在的学生大多都是独生子女，从小在家缺乏与人交往合作的氛围，在学校主观意识性很强，好胜好强，不易与同伴和睦相处，体育课学习就给了他们这样一个良好的机会。要完成上好课这个共同的任务就必须全体成员齐心协力，共同分担责任，共同进步和提高，从而逐步建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神，达到社会适应领域的目标。力争取得最佳效果。通过本次课的教学，我感觉有成功的地方也有需要改进的部分。

1、课设计环环相扣、紧密合理。

本节课的教学内容主要是100米全程跑，课的大概流程是这样的：

(1) 绕田径场跑步。

(2) 徒手操，活动各关节。

(3) 100米跑，先做辅助性练习，然后再做专门性动作练习。这样层层推进，环环相扣的教学过程。

(4) 学生练习提高。

(5) 学生放松，教师讲评、总结。整个教学过程让学生的练习由易到难，由体验感知到理性认识。在教学设计中注意采用分组教学形式组织学生学练，以提高学生的练习兴趣和培养学生的练习积极性。

2、贯彻“健康第一”的指导思想，处处体现学生的主体性。

在授课过程中教师通过适当引导，创造条件让学生成为课堂的主人，发挥学生的主体作用，在主教材学习中，学生由个人，多人，整体进行实践学习，在练习中通过小组探究，自我评价和相互评价，以及教师的个别指导，锻炼身体，培养合作意识。再通过教师的总结、讲解、示范，及时纠正错误，最后再通过自主练习，进一步提高自身的身体素质。

3、充分利用教学资源。

为了在进行教学的过程中充分发挥学生的主体作用，我让体育委员协助老师参与教学管理。这样既帮助了学习技术有困难的同学，又使得他们在课堂上有事情可以做，帮助他们找到一种成功的感觉。在准备活动及放松活动的安排上，利用

音乐、场地等教学资源组织教学，充分利用教学资源。

课堂容量大，一部分做的好的学生未能及时表扬，不助于提高学生的学习兴趣。

四 散跑活动反思篇三

一、的构思：

培养学生自主学练能力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。每节课以学生为主，以学生的发展为本，建立健康第一的指导思想。课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践能力。在教学的过程中，教师运用现代化的教学手段帮助学生建立印象，直观的体验和感受，并先提出问题，让学生自己寻找解决问题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新能力。在动作技能形成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选择辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。同时，还能拓展学生思维空间，超越过去那种“授之以鱼”的被动教学模式，更好地贯彻“授之以渔”的思想，使学生在学习中做到会学、会用、举一反三。通过热身游戏和素质练习游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神，激发了学生爱国，爱军的高尚思想。

准备：在课的开始部分，选用了创新“集体性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

基本内容：在技巧学习的过程中，应用多媒体教学手段，采用了启发式教学，让学生在安全的基础上敢于尝试，在实践

中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，同时心理也获得了愉快的体验。在游戏教学中，教师只提出目的和要求，小组讨论练习的方案，通过比赛，提供了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些奔跑和跳跃练习和提高学生的综合素质。

让学生对小组和个人进行自我评定。这样整堂课在学生的自我评价、相互评价中结束。

四 散跑活动反思篇四

新学期的一个月，在对体育教学的反思上，感觉“转变角色”“尊重个性”“让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。学生们都有着良好的精神面貌，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。课堂教学充满活力。课堂气氛和谐，师生关系融洽，呈现师生、生生互动的富有活力的局面。

这个学期所任教的班级没变，对原来这批学生已经有了一定的了解和感情，根据小学生的身体素质，决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。他们正处于身体发育阶段，其骨骼硬度小，韧性大，易弯曲变形；肌肉力量小，耐力差；心率快，肺活量小，负氧能力差，易疲劳。所以在教学设计的安排上，运动的负荷不能过大，运动时间不宜过长，否则，非但起不到通过上体育课来强身健体的作用，反而会给身体健康造成影响。因此，在这个月的教学中，尝试把“教”与“玩”有机结合，使少年学生在上体育课过程中有张有弛，其教学效果也是不错的。

小学生的注意持久力和接受能力的不稳定性决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。尤其是二年级的小学生，

理解能力和应用能力都比较差，课上注意力不持久，经常左晃右动，所以在教学过程中，我们常常会遇到教师讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，这就说明体育教学只强调“教”是不够的，还必须同“玩”结合起来，通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化。

小学生的成才需求决定了在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。体育教学的目的在于育人，即为社会主义事业培养合格人才，这就要求在体育教学中应体现出能够开发学生智力、发展学生个性、增强学生体质和培养学生思想品德，要达到这一目的，需要教师的精心教导和学生的自我锻炼，“教”，可以使明确体育课的目的、原则、方法。“玩”，则可以促进学生消化理解教学内容，增强实践能力，同时，通过有目的的“玩”，还可以发挥学生的潜能，发展其个性，增强其创造能力。

四散跑活动反思篇五

在体育课堂上要合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生保持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于老师在学生心目中的威严形象，不利于教学。教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在教学过程中，我常常会遇到自己讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，因此在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此我会特别注意以下几点：

- 1、队形、队列：这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是小学教学的重要一环。如何使之专心致志，排除一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，

不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能达到教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对老师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后一定更引起重视。

2、游戏：可以使体育课生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，必须先吃透教材，了解小学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变能力*平时积累，虚心学习都能逐步丰富。室外课接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。但是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这是我比较头疼的问题，“调皮”种类不胜枚举，转变也快慢不一：有的一经暗示即改的；有则当众点名才改；有的前者无效，须出列“反省”。“反省”时有的知错，红着脸，甚至掉眼泪，这种有“救”。有的还变本加厉，嬉皮笑脸，毫无羞态，像这种同学下课后须请到办公室进行开导、教育，使他真正认识到错在哪。必要时和班主任老师一配合，会达到良好的效果。今后我要以记促思，以思

促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己在不断的在反思中成长.在体育课堂上要合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生保持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于老师在学生心目中的威严形象，不利于教学.教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在教学过程中，我常常会遇到自己讲的头头是道，学生却似懂非懂的情况，因此在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此我会特别注意以下几点：

1、队形、队列：这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是小学教学的重要一环。如何使之专心致志，排除一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能达到教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对老师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后一定更引起重视。

2、游戏：可以使体育课生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，必须要先吃透教材，了解小学生的心理特点，从而抓住实质，

提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变能力*平时积累，虚心学习都能逐步丰富。室外课接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。但是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这是我比较头疼的问题，“调皮”种类不胜枚举，转变也快慢不一：有的一经暗示即改的；有则当众点名才改；有的前者无效，须出列“反省”。“反省”时有的知错，红着脸，甚至掉眼泪，这种有“救”。有的还变本加厉，嬉皮笑脸，毫无羞态，像这种同学下课后须请到办公室进行开导、教育，使他真正认识到错在哪。必要时和班主任老师一配合，会达到良好的效果。今后我要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己在不断的在反思中成长。

四散跑活动反思篇六

体育课学习的重要内容。本课的教学设计主要想体现“让学生在体育课中玩起来”的指导思想，让学生在玩中学，玩中创。下面就谈谈本人上完课后的反思：

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课体育课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了一个“玩开心纸棒”的小游戏，使学生一下就进入了上课角色，玩得十分开心，而且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下面的教学中，我始终在贯彻执行这种教学思想，无论是学习投掷技能，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各种各样的游戏，如：“甩纸炮”“打纸牌”“投弹练习”等让学生始

终在玩中开展技能的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。如冷航，孙潇，李明等同学都表现十分特出。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。因此无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获，即玩中学。

本课的教学重点和难点是让学生掌握原地侧向投掷的技术方法，即掌握投掷的出手角度和出手速度。为此我专门设计了两个小游戏：一个是弹射纸火箭，一个是甩小球。通过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方，出手的速度要快”这两个重要技术的原理，并能在实践练习中运用，达到了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也轻意的学会了这个技术动作，如于涵，王琪等。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，而且在这种教学实践中，学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的，而是通过自己的亲身体会获得，较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计了一个“合作创新，愉悦身心”的教学环节，组织学生在小队长的带领下自创“庆功舞蹈”，学生表现出来的创造力是我没有想到了。有跳交谊舞的，也有跳民族舞的，还有健身舞，搏击动作，小动物舞蹈等等五花八门。这些即兴表演都是学生通过合作完成的，真实的就是美好的。发挥孩子的创造力也是体育课中的一道美丽的风景。

以上是这节体育课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控，学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

四散跑活动反思篇七

本周课的教学，基本完成了既定的教学目标，在课的组织 and 结构上有以下几点反思：

1、课的组织形式合理。任何一个学校，一个班级学生都存在着差异性，能够很好的将学生分成不同的层次，分别设定相应的内容组织教学，具有很强的针对性，能够使所有学生都得到提高。

2、在基本部分加以篮球教学比赛，可以使将所学的知识运用到比赛当中去，是对所学内容的巩固和提高，也是学生对学习内容的进一步理解。

3、课堂氛围浓烈。课的三个部分学生都能够积极参与练习，并在练习过程中相互鼓励，相互协作，练习效果很好。

4、充分发挥体育骨干的作用。在教学中因为要巡回指导，老师不可能在同一时间顾及到所有的练习小组，所有利用体育骨干的组织作用是十分重要的。本课就很好的利用了这点。

当然，分层教学的组织形式上还需要进一步的改进和提高，相信不断的实践中一定能够取得更大的突破。

四散跑活动反思篇八

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让

学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

四散跑活动反思篇九

我在多年的实践中认识到，耐久跑的教学既是身体的锻炼，又是对学生心理辅导的过程。现在的学生大多数家庭生活水平较高，普遍娇生惯养，怕苦怕累，特别是女同学，所以教师在日常教学中就要注重学生自信、坚毅、在困难面前不低

头的良好心理的培养，对长跑中会出现的生理和心理现象和应对方法要详细讲解，用激励性的语言来开展教学，培养学生不怕苦，不怕累的顽强意志。

1、跑前做好充分的准备活动；

2、呼吸：3步一吸，3步一呼，步幅步频均匀、轻松、自然有节奏感；

3、摆臂：以肩为轴屈肘（约 90° ）前后摆；

5、采用有效地教学手段，不能反复地进行400米跑；

6、跑的距离、强度、时间要从小到大，逐渐增加，运动量适当；

7、耐久跑完后不要立即坐下休息，要继续放松慢跑一段距离，防止学生出现休克晕倒等情况。我决定改变以前的教学方法，以提高学生的肌肉耐力为目标，开始时来一次中速的200米跑，然后对能力较好的学生区别对待，要求他们能达到优秀，并明确告诉他离优秀的标准只差一点点，让这些学生挑战自我，再进行一次400米跑的练习，这样这部份学生就更加有信心来提高自己的成绩。而对那些身体胖的，跑得慢的同学，给他们降低难度，希望他们在第二个200米时能坚持跑完，要求要保持一定的速度，这样这部分学生也能基本完成任务。