

2023年外三科心得体会 三科教材培训心得 得体会(精选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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

体育教学反思篇一

1. 学生在课中的参与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。

2. 学生在课中的'交流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。

3. 学生的目标达成在课堂中，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。

体育教学反思篇二

有学者说：教师的成长=经验+反思。一个教师或许工作了三十年，如果没有反思，也只是一个经验的三十次重复。上海教科院教授顾泠沅说：反思是教师选择以“最大化”成长方式，它能使教师始终在能力的边缘工作。因此，我想从近些年体育教研组宏观教学实践和微观教学理念中谈谈个人的观点与反思。

1、“基本技能”教学中主要存在的问题。

(1) 新课程标准对水平四运动技能目标是“发展运动技战术能力”。在实际教学中，一些教师在具体的某个项目基本达到了课标的要求，但从与学生和教师的交流中了解到学生平时学习“基本技能”时，内容比较单一，或很少涉及“基本技能”要求的内容，而用“自主活动”或“较为安全”的活动代替。

(2) 对运动技能的动作重点、难点学生掌握欠够，如“武术”中动作与眼神的配合不够，是“形似而神不似”以及人的精神状态不够投入；“前滚翻”中“低头抱膝团身”动作中“低头抱膝”不及时；跳山羊中“提臀分腿”动作应该是先“提臀”后“分腿”，学生往往是还没“提臀”就“分腿”等等。

(4) 现在在体育课堂教学中教师也热衷于培养学生的创造力。这并没有错，但体育课堂教学中学生的创造性学习和练习应该是在掌握一定的基本技能的基础上进行，否则一是学生在还没有掌握“基本技能”的前提下，“创造”又何从谈起，具有一定的盲目性；二是有时某个技术动作没有一定的“基本技能”，让学生去“创造”具有一定的危险性。

2、“体能教学”中主要存在的问题。

当前初中体育教学存在重表面、轻实效、忽略整体性的现象。在新课程实施过程中有相当一部分教师迷失方向，过分强调“情景”、“快乐”、“成功”教学，淡化甚至放弃体育课堂教学中的素质练习，学生没有生理和心理负荷，体育课基本上成了活动性、组织性的、管理性的课，学生体能的发展成了一句空话，学生仅仅获得浅层次的趣味和无需努力的所谓“成功”。所以教学中必须体现体育学科的特性，以身体练习为手段，让学生充分活动，并在活动中学习、感悟和提高，伴随着知识技能的掌握，体能慢慢增强。

3、“基本知识”教学主要存在的问题。

(1) 学生对体育运动术语了解不够；对自己的身体也缺乏足够的认识；这将影响学生对体育活动的兴趣、关注和参与程度，以及对体育文化传承的曲解。这就要求体育教师平时教学用语必须规范，要用正确的体育术语，体现体育学科的知识性和文化性。

(2) 学生对在体育活动中如何避免危险了解不够，可以看出教师宣传少、安全意识不强或者说手段、方法简单、没有给予正确的引导，出现安全问题将影响学生参与体育活动的信心和热情。当然也必须正确处理竞争性、冒险性和危险性关系，不能因为某一内容有一定的危险性就不教不学，要不学生的竞争性、冒险性、勇敢精神等意志品质的培养就无从谈起。

对当前初中体育教师在教学中的现状的分析和反思，其价值远远超过现状本身，教师要明确学生才是课堂教学中“主体”，使学生对教学活动的参与不仅仅是行动上的参与，更重要的是思维上的参与，让学生的“主体”作用真正落到实处。

能仅注重社会价值，而忽视学生的个体价值，从而难以调动学生学习的主体性。教学目标中要把国家需要、社会需要和个体需要紧密结合方能调动学生学习的积极性。

3、对体育知识传授的反思：体育基础知识的教育必须和生活与体育活动时间结合，应该在体育实践中随堂就课教育，这样学生更容易理解、掌握以及灵活运用。而现在有的学校在每周三节体育课中有意单独安排一节课坐在教室学习体育保健知识，是没有根据的，是对增加学校体育课时意图的曲解。

4、对体能教学的反思：既要全面发展，又要突破薄弱环节，合理选择教学内容，要“抑其过而补其不足”，促进体能全面发展。如实心球成绩不好的原因：从学生角度看主要是身体瘦弱、力量较差、协调用力能力差、技术不到位；从教师和课堂教学来分析主要是教学内容以手段单一，课时安排相对少、教学缺乏整体考虑能。其实不难发现无论在公开课还是日常的教学课中，我们看到更多的是发展和促进下肢力量的练习，有关发展上肢力量和上下肢协调用力能力的练习较少，如有也仅仅是围绕实心球单一动作的练习，且受客观条件和安全因素的考虑，活动次数非常有限，这就要求体育教师要合理安排教学内容，有针对性的全面发展学生体能。

5、对教学内容和教学方法设计的反思：教学方法和教学内容要开放。我们要改变把体育课变成“达标课”、“素质训练课”的作法。在目标统领下，着眼于“对生活有用”和“对终身发展有用”的体育知识和技能，加强教学内容和学生课外体育活动、生活及现代社会的联系，关注学生的兴趣和经验，增加健身性和趣味性强的球类、舞蹈、民族传统体育和

新兴体育运动。倡导“自主、探究”的学习方式，主张一切教学活动以学生为主体，使学生在自主学习中培养学生独立思考的能力和自我锻炼的能力；在探究学习中培养学生解决问题的能力 and 感受知识和技能形成过程和日常生活的联系。

生感受到教师是朋友，是伙伴；善于控制情绪，让学生保持愉悦的心境参与体育学习。

7、对课堂教学手段的反思：（1）“健康第一”，安全更不可忽视。为了更好的在安全的前提下达成教学目标，要针对本节课的主要内容和学生身心特点，采用“游戏+课题+导入”的教学理念为主题，使学生的身体机能和心理状态得到预热。同时也转移了学生对枯燥乏味的田径课或不感兴趣项目的注意力。（2）激发兴趣，例如，在传球游戏过后老师开始提问：“同学们，你们知道在学习与生活中有哪些与投掷有关的活动？”“投篮。”一位男学生抢声回答。“扔纸团”、“套圈”、“扔飞镖”等有很多？？老师提高声音说：“不错，你们说的都很对。“今天，我们就以投远、投准为目的、为主题完成学习内容。投掷方式可以创新，看谁的投掷动作最具新意。好吗？”。“好”同学高声地回答。激活学生的学习兴趣。（3）注重运动过程的参与体验，在课堂实践中老师要宽厚待人，严格施教。例如：在侧平举踏步成体操队形散开时，由于少数同学没有听讲，在下面讲话、做别的事情，把老师要求动作做错了，老师马上说：“可能是由于我没有讲清楚，咱们重做”。老师没有批评同学，而是自己主动承担了责任。下面的内容同学们完成的很好。我认为作为教师应该主动承担责任效果会更好一些。由于导入方法恰当，同学们参与活动的积极性很高，互相启发、互相激励，学生根据自己的学习与生活经验设计练习方式，并以“课题+趣味性练习”为载体，让学生在享受锻炼乐趣之余，体验集体合作获取成功的喜悦心情。就在他们意犹未尽之时，老师开始了主题内容的练习。这样不但完成了设计的内容，同时还创造了更加丰富的锻炼形式，使得创新精神、创新意识、创新能力得以承载和发扬。总之，当前的初中体育教学不应

该仅仅是运动技能的形成、巩固与熟练，体能的不断增强、体育知识的建构与运用、还应该是学生的情感的丰富、细腻和态度、价值观的形成和完善，同时更应该关注学生的个体差异，帮助学生认识自己的优势，发展自己的潜能，引导和按照学生的兴趣和特长进行运动，在体育活动中找到属于自己的乐趣，形成自我锻炼的习惯。

习惯时，你会感到你已插上了神奇的翅膀，运动场将变成你遨游的蓝天！

20xx—12—23

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](#)

体育教学反思篇三

学生做得这样是新学期刚开始的原因，经过一个寒假学生没有活动更没有上体育课，因此技术出现泛化现象，也就是不能完成技术动作。因此需要学生重新建立动作表象，也就咬着牙给学生做了一个前滚翻示范，动作虽然正确但不够流畅，同时感到胸部猛然痛了一下，可能有些同学看到我是坚持做得，都表现得很乖，甚至有个别同学问，老师：“你病

了？”老师：“你身体不舒服？”我没有理他们就接着又做了一个，比第一个更好，出感到疼痛外没感到什么却赢得学生的掌声，是自发的，事前我没有对学生进行提示，虽然身体疼痛，但心理却幸福着。

接着学生继续进行练习，技术动作好多了，但还赶不上以前。教学过程千变万化，教学方法也灵活多样，因此教师灵活运用教学方法是上好课的可取之处。

体育教学反思篇四

体育学科应突出教师的主导和学生的主体，重在教师的“导”，让学生围绕“导”中完成各项练习。在教学设计上要对传统的体育教学进行认真的反思，要在继承的基础上去改革，去发展。对符合人体科学规律、符合教育教学规律、有利于学生身心健康发展的，要很好地去继承，对落后于时代、妨碍改革与发展的，要坚决地屏弃。比如，传统的体育教学重视教师的主导作用，讲究教材的合理搭配，注重课的结构、运动量、密度的科学性等等。我们不仅都要继承，而且要研究怎样从实施素质教育的角度赋予新的内涵。

充分展现体育学科的真正价值，突出学科的实用性。教学中发挥自身的特色，形成自己的风格。体育教学过程是以身体练习为主要活动形式，它是在室外和动态中进行。比其它学科的教学过程更复杂、更难驾驭，是一个更充满各种可能性的教学过程。体育教学模式的设计，必须遵循体育教学过程中的科学规律，体育学科同其他学科的教学一样，要符合学生的认知规律。但是，体育教学还要有它自身的人体活动的生理负荷规律和运动技能的形成规律；当然也有情感体验和人际交往的规律等等。因此，教学设计的重点要突出实用性和可操作性，内容的设置和选择应尽量选择贴近学生生活的，培养学生对体育练习的兴趣，让学生学得新鲜、学得愉快、学得主动，让学生在体验中感受运动的苦与乐、感受体育运动的价值。

在新课程理念的指导下，课堂教学活起来了，师生关系融洽，学生竞相发言，课堂非常热闹。必须理性对待，实施有效教学，让课堂活而不乱。既要尊重学生的个性，也要让学生学会遵守规则。要重视培养学生必要的课堂学习习惯和小组合作性学习习惯的养成。每一个教学活动的目标要明确，要有实在的成效，真正让孩子学有所得。

教师要活用教材资源、利用生活资源捕捉课堂资源。课堂互动经常会生成各种各样的资源。教学时要特别关注和捕捉一些有价值的资源加以利用。如学生在练习时，有的整套动作做得好，有的某一环节做得很棒，有的提出的问题特别有思考价值，有的出现错误带有普遍性等，对这些问题要及时捕捉并加以利用。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场班际拔河比赛中，因教师发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于意外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，教师要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和情绪调节力。

多抓住课中的教学的“点滴”和关注学生的“闪光点”，提倡教学的开放性，让学生在教师“导”中发挥自己的“优点”，让学生体验体育课的真正价值。对教学中“难点问题”多观察、多发现、多思考。从而不断总结教学经验，调整教学策略，拓宽体育的综合功能，让学生学得新鲜、学得愉快、学得主动，让学生在快乐的体验中获得最佳的发展。

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。

因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。为此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的思维、丰富的想象及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。此外，还可通过教学方法的创新，以开发学生的潜能和完善人格，培养学生自学、自练的能力，并给学生营造合作学习的氛围，同时为学生提供机会，培养他们的创造力、竞争力。

平时多查阅体育课程的最新动态，多参与课程改革的实践，在实践中不断反思和总结，调整自己的教学策略，从而扬长避短，形成自己的教学风格。

体育教学反思篇五

初中学生正处生长发育的第二高峰期，即青春发育期。第一，由于体内新陈代谢旺盛、精力充沛，充满朝气，活泼好动，喜爱体育运动及竞赛以表现自己。第二，由于身体发育不均衡，加之中枢神经系统调节能力差，所以动作笨拙、别扭、不灵活，而且容易头晕和疲劳，干事情往往虎头蛇尾、有始无终。第三，由于性机能开始成熟，性意识觉醒，开始注意异性，产生好奇心，并且爱表现自己来吸引异性。第四，成人感产生并逐渐对身体形态产生意识，开始评价别人和进行自我评价，所以应以正面教育引导为主，不可打击其自尊挫伤其人格。

游戏法教学是比较适合的方法体育课中使用游戏法，可以激起学生运动热情；但当学生很活泼时上体育课，又必须集中其注意力并稍抑制其激情，这时可用集中注意力的游戏；素质练习很枯燥乏味，可用游戏法进行调节，如追逐跑练奔跑能力、听信号追逐跑练反应速度与动作速度，“跳深”与蛙跳的竞赛练跳跃能力，不同高度的橡皮筋可用来练障碍跑和跳高。结束部分用音乐伴奏跳迪斯科来放松肢体，或用听信号大声

笑的游戏放松情绪。

总之，实施素质教育应强调让每一个学生的. 每一个方面均有发展，具有个性特长，实施游戏法教学则能很好地吸引学生，使他们感到因为学校里有自己的游戏伙伴，有游戏场所和游戏组织者及参与者，在共同的活动中可以不断了解自己，评价自己，提高欣赏美、表现美、创造美的能力，能够在快乐中锻炼身体，培养良好的思想品德。所以，学校体育中应大力推广游戏法教学，尤其是义务教育中，在学生的世界观、人生观形成时期，在体质锻炼的黄金时期，用多种有效教学方法促进学生全面发展。