

# 2023年体育理论课的教案 体育教学反思(优秀6篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗?下面是小编为大家带来的优秀教案范文,希望大家可以喜欢。

## 体育理论课的教案篇一

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。

## 体育理论课的教案篇二

体育课已经成为学校教育中越来越重要的一部分，小学体育教学大纲中特意提出要培养小学生各种素质的全面发展。在现代教学中教师的职责不仅在于“教”，更在于指导学生“学”，要把教会学生掌握身体锻炼的方法和培养学生的“自主学练”能力作为归宿，所以在本课教学中我让学生在快乐中尽情地学与练。

本课以跑为主教材，以游戏为辅助教材。课上以一张普通的

纸为教具，通过学生动脑、动手自制接力棒、凳子、小飞机等，培养了学生的创新意识，并“活用”、“乐用”，使学生的动手能力得到发展。本课的设计，通过导趣，引导学生乐学；通过导思，引导学生生活学；通过导法，引导学生会学；通过导做，引导学生善学，同时寓环保教育于课堂，把课堂活动提高到一个新的水平。

由播放音乐和提问开始本课，使学生进入思考，并尽快溶入课堂，激发学生练习兴趣，大胆表现自己，同时达到热身的效果。在教学中女生富有表现力，同伴间快乐学练，使得好多男生在她们的带领下认真模仿，认真练习。

课中我让学生自己去创造、去尝试、去发现、去解决问题，留给学生自由发挥的空间，把对学生能力的培养和创新意识渗透到知其意、明其利、乐其趣的自主性活动中去。但由于我让学生体验跑得快，为了不让放在胸前的纸掉下来，学生大多低下头，用手抱着，使得跑的正确姿势没能保持，所以达到预期的目的。

：为了提高学生的学习兴趣和调整课堂气氛，我用纸设计了游戏：抢凳子，学生在音乐声中快乐的游戏着，每次音乐的停止，都有一位没抢到凳子的学生精彩的表演。但如果在教学中提高游戏的难度，让2个学生，3个学生去抢一张凳子，或者让所有的学生围成一个大圈抢几张凳子，也许更能体现学生的合作意识和合作行为。

一堂课下来，学生会处于一种紧张的状态中，为了更好地放松，运用轻松的音乐，能使学生恢复身心。同时，为了满足学生学习的欲望，我大胆尝试，让学生创编，并教育学生要讲卫生，热爱生活，保护环境，让学生在快乐和有所收获中结束本课的教学。

## 体育理论课的教案篇三

在社会发展的新形势下，高职体育教学必须更新理念，坚持以生为本，不断总结反思，充分调动师生的智能，提高教学质量，发挥高职体育的功能，担负好培养健康人才的重任。

### 高职 体育教学 健康人才

随着时代的进步和社会的发展，体育具有了举足轻重的地位，人们逐渐意识到个体生命健康需要体育，提高劳动者素质依靠体育，愉快的闲暇生活渴望体育，体育锻炼已经愈来愈成为人们生活的一部分，因而体育教育在现代社会显得尤为重要。承载体育教育重要环节的高职体育，担负着学校体育最后阶段的体育教育重任，是人生中学校向社会的转折和衔接的关键时期，因此在新形势，新要求下，如何有效地发挥高职体育的教育功能，提高人才培养质量，一直为人们所关注。近年来，随着教育的不断深入，高职体育教学进行了探索和尝试，取得了一定的成绩，但在教学实践中仍然存在许多问题，这些问题促使我们高职体育工作者必须进行深层次的再认识，再思考，“思深则透，思透则新，思新则进”。

高等职业教育虽然在高等教育中居功甚伟，但就体育教育发展而言，虽然在不同时期涌现了不少改革的观点和方法，在教学指导思想、课程设置以及教学实践等方面进行了不断的尝试，但现在从总体上来看，高职体育教育与社会发展和人才培养的需要还存在距离，其步伐落后于本科院校。

在高职体育教学改革的历程中，经历了“放羊式”的松散教学，“传习式”的技能教学，“个性化”的能力教学，“综合化”的素质教学，课程设置从行政班的普通体育课，到低年级基础课高年级选项课，进而全部选项课（有些学校开设了康复保健课），发展到打破格局的体育课程学分制。尤其是近年来融入了“以生为本，为生所用”的新理念，随着“快乐体育”“素质体育”“终身体育”及“健康第

一”等指导思想的提出，高职院校进行了不同形式的体育教学改革与探索，目前，多元化的教学指导思想，多样化的教学模式，终身化的教学形式和一体化的教学方式占据主导，推动着高职体育教学工作向前发展。但在改革实践中，在成绩的背后，我们也清楚地看到新旧思想的碰撞、新旧观念的磨擦以及新旧理论的兼容，在现代与传统的继承和扬弃中存在着冲突与交融，在体育教学改革的实施与探索中存在着表象与痼习。

体育课是高职院校体育教学系统最基本的组织形式，是对学生进行体育教育的主要方式。反思多年来的体育教学实践，主要存在的问题有：由于传统模式长期的对体育教学思想意识和行为规范的影响，体育课堂教学还脱离不了以教师为中心；学生对重复的中小学体育教学内容尤为反感，对枯燥的竞技体育技术技能教学内容没有积极性，感觉余暇娱乐项目少，欣赏体育的知识弱；传统的传授式、注入式教学方法仍未有大的突破，沿袭着“讲解示范+重复练习”的教学手段，组织呆板，满足不了学生需求；没有实施科学的教学评价，教学效果的个体评价主要以测试的身体素质和技术技能成绩评判，结果是以偏概全；生师比失调，班级上课人数太多；高职学生缺乏对体育真谛的了解，对健康价值的理解也较为肤浅，他们认为体育锻炼与身体健康关系不是很大，现在“身体好”是理所当然。惰性强的，怕苦怕累怕受伤，不能承受稍大一点的运动量，这是当前高职体育课存在的一大问题。

学生只是把体育课内容当成任务完成，其余时间不进行体育锻炼；有部分学生很想体育锻炼，但课外时间总是被公选课和其他活动占用；零散无规律，没有养成锻炼习惯。

体育教师的整体素质与体育教学改革要求存在差距，业务上偏向技术型和训练型，教研与科研能力偏低；部分教师缺乏敬业精神，得过且过；工作不安心，精力不放在业务上；职称第一，工作第二；教学随意性大，为了得到学生测评高分，

给个好成绩。

### 3.1 高职体育教学应以课程改革为中心

体育课的基本任务是培养学生健康第一的思想、终身体育的意识，发展体育能力以及掌握科学锻炼身体的知识与方法，满足终身受益的需求。因此，体育课课程设计非常重要，要打破陈旧的教学模式，在教学内容的选择，教学方法的采用，组织形式的安排以及科学的课程评价等方面必须随着时代的发展不断地进行改革与探索。

教学内容中中小学体育竞技项目的重复，既造成学生对体育课失去兴趣，又导致高职体育课程沿着竞技体育方向发展，不利于学生体育素质的提高和体质的增强，也不利于体育能力的培养和终身体育思想的确立。因此，必须使教学内容与课程设置向多样化发展，开设尽可能多的选项课、保健课等等，内容注重呈现健康、运动、审美、闲暇及职业实用性等多方面的教育，要有时代化的趋势，这样贴近学生，使之喜爱且容易接受，如：健美操、形体、瑜伽，还有一些新兴的体育运动项目，如街舞、滑板，民族项目，如舞龙舞狮、腰鼓等都深受学生欢迎。教学内容还要注意特色化，要切合学校实际，符合学生特点，突出终身、实用和健身、娱乐，满足学生个体需求，内容可多选择具有延续性，衔接社会易于开展的，最好是适应职业需要，而又运动负荷与年龄限制不大的运动项目，使教学内容中竞技项目与健身、休闲、娱乐、职业相结合，让学生有较大的选择空间，基础差、体弱和伤残的学生也可以选择到适合自己水平和能力的运动项目。

教学方法是顺利完成体育课程教学任务的保证，必须灵活运用，强调可接受性和科学性，应以培养高职院校人才质量为出发点，把体育教学实践与科学的方法论相结合，改变传统的枯燥、单一、传习方法为有趣、多种和引导，大胆运用培养学生兴趣、能力与功能的教学方法，如问题教学方法，项目教学法、能动教学法、声像教学法、运动处方法等调动学

生的学习积极性以及思维、解决问题的能力，形成以提高学生健康与科学参加锻炼为主的教法体系，高职教学过程中多采用表扬法，慎用斥责法和批评法，让学生在愉快的环境中接受教学。组织形式是实现体育课目的的途径，目前高职院校体育课多以教师为中心的呆板式组织形式，单向的灌输示范后，学生机械地练习，忽略了学生的主动性与创造性，造成为锻炼而锻炼，学生被动学习，体验不到运动的乐趣，影响了学生个性的发展和锻炼习惯的养成，导致无法终身体育。运动负荷的安排是组织体育课的技能，现在的高职学生大多是独生子女，娇生惯养，稍许运动负荷就畏惧，“安全”与过度的自我保护意识，阻碍了体育课程锻炼效果的发挥。因此，教师在体育课堂上，要转变角色，以学生为中心，起到主导作用，科学合理地安排练习密度与运动量，使体育教学在师生交往、互动和合作中获得成功快乐的体验与彼此情感的分享，促使学生产生体育学习、锻炼的欲望，从而达到教学效果的终身延续。

教学效果的考核评价体系，主要是对学生学习过程和教师教学过程的考核评价，对学生的评价不仅要看身体素质和运动技能，还应该包含学生的学习态度、参与程度、体育意识、锻炼习惯、合作能力等等，高职院校不要求每个学生都达到高端的运动技术，创造优秀的运动成绩，但要学生有终身体育的意识，掌握体育锻炼的方法，并具有锻炼的习惯和能力。要特别关注体育基础差与基础好的两种特殊群体，不能使之望而却步失去信心，也不能不需学习轻松过关；对教师的评价也是如此，不能只把技术、技能的教学，学生的考核成绩，作为评价教师的教学水平的主要指标，还要考虑课前教学研究与准备，课中的组织与管理，课后的总结与反思，包括体育观念、教学态度、敬业精神和业务水平等等。因此必须综合、全面、科学地建立教学效果的考核评价体系。

传统的观念认为，课余体育活动与锻炼是一种群体活动，与体育课程没有太大关系，然而，一个学生在体育课外，不参与体育活动，其在体育课中学习的知识、技术和技能就得不

到巩固，更谈不上锻炼意识与锻炼习惯的培养，在高职院校的体育教学中就常遇到学完丢光这种令人担忧与遗憾的现象。因此必须了解，课余体育活动与锻炼是体育教学的延伸与补充，应该将其纳入体育课程管理当中，把课内外体育活动与锻炼有机结合，形成课内外一体化的趋势，不能松散任意，最好在教师指导下有计划、有组织、有要求地进行活动与锻炼，可采用俱乐部体育、休闲体育、实践训练、拓展训练、体育健康知识讲座等，使体育教学得到延续和发展，促进学生更积极、更有效、更有兴趣地学习体育课程内容。

### 3.2 高职体育教学应以师资建设为抓手

体育教学的根本是体育教师，体育教师的素质、能力、水平直接关系到教学质量，近年来高职体育师资队伍建设和有了较大提高，但仍有许多问题有待解决，首要问题是必须增强敬业精神和职业道德，杜绝应付工作，疲沓庸散现象，加强事业心和责任心的培养，注重对青年教师的传帮带工作，打造一支素质高、业务强、结构合理而又稳定的体育教师队伍。其次，体育教师必须更新教育教学观念，钻研教材教法，要打破传统的教学模式和思维定势，勇于改革探索，在教学中创新教学方法，提高教学质量，要以学生为本，突出学生的主体地位，围绕终身体育“授人以渔”，讲究教学艺术，做到能够选择合适的教学内容、恰当的教学方法，精密的组织形式，展示体育的魅力，教师的魅力，运用精美的语言引导与赞扬学生，矫健的身姿吸引与激发学生，得体的神态鼓励与感染学生，营造融洽的师生关系和良好的教学氛围。在知识快速更新的时代，体育教师也应不断更新，进行在职或脱产的培训学习，掌握体育学科前沿的发展动态以及现代化的教学方法和教学手段，加强身体锻炼，达到江苏省体育教师体能、技能要求，确保自身素质与知识的先进性，并进行教学、科学研究，使运动技能、业务知识、科研能力综合发展，把高职院校体育教育教学提高到一个新的水平。

### 3.3 高职体育教学应以提升学生为根本

由于现在高职学生基本上都是在社会、家庭等呵护下长大，优越的环境和现代化的生活，特别是网络化的娱乐方式，使他们对参加体育活动的认识不充分，部分学生对体育课程和体育锻炼的兴趣不高，因此，在体育教学中，首先要完善学生的体育价值观，了解体育课程与体育锻炼的功能与作用以及身体健康对人生的意义，认识到体育是社会发展的需要，也是个人生存、享受生活与发展的需要，其次要针对高职学生的特点，运用多种教学方法和手段激发学生学习的兴趣，掌握体育锻炼的知识和方法，包括观看和欣赏体育的能力，让学生了解一些人体生命科学知识和生理特征，懂得一定运动负荷才能产生生理效应的道理，愿意承受体育锻炼对机体的负荷刺激，通过体育课提升自身的素质、技能与参与热情，选择适合自己进行体育锻炼的项目与方法，形成自觉的终身体育锻炼习惯，充分体验体育魅力以及运动带来的乐趣和快感。

### 3.4 高职体育教学应以学院投入为前提

高职院校在体育教育教学方面需多方位的投入。学院领导必须重视体育教学，关注实际工作，在导向上投入与投资，使学院各部门充分认识其重要性，协调的开展工作；在学院教学管理中要提升体育教学的地位，针对体育教学的特殊性，在体育教师教学评价、职称评聘、评优评先以及进修培训方面给予制度上的保障和政策上的支持，按照江苏省高职高专公共体育课程标准安排教学班人数，合理解决学生实训与体育课程时间冲突以及公选课与体育锻炼时间的矛盾；学院体育经费的投入是关键，场馆、设施、器材是体育教学的物质保证，应在现有条件下加大投入，引进先进的教学设备，改善体育教学的条件和环境；还要投入体育文化建设，营造校园体育文化氛围，通过积极健康的体育文化环境，激发师生参与体育的兴趣，树立以人为本的体育教学观，让校园体育文化给体育教学改革注入活力。

高职体育教学的宗旨是为社会培养更加优秀的健康人才，为

此，要坚持以生为本，以适应社会需求为目的，深入地反思与总结，感悟与体会，探索与创新，使高职体育教学随着时代的发展具有现代的教学条件与环境，多样的教学内容与模式，科学的教学方法与手段，做到学院理念先进化，师资队伍全面化，人才体育终身化。

[3] 楚蕴源. 我国高校体育改革历程研究[j]. 体育科技文献通报□20xx□2□□119- 121.

[4] 倪志华. 加强教学反思完善教学艺术[j]. 读与写杂志□20xx□1□□174.

## 体育理论课的教案篇四

本学期，我承担了初一新生的. 体育教学任务。因此，广播体操的教学就成了这学期的首要教学资料，广播体操无论从教来讲还是从学来说都是一项枯燥乏味的工作。所以，圆满完成广播体操教学的前提就是如何激发学生的学习兴趣、提高学生的学习用心性。下方仅以我的一节体育课的教学过程来说明我是如何进行广播体操教学。

在这部分里我主要采用激发兴趣导入的方法来提高学生的学习兴趣，给我的课堂升温，具体的方法就是让学生分级进行趣味游戏，并以此到达热身的目的。因为初中一年级的学生是比较“稚嫩”、孩子气还很重，适当采用游戏的方法进行教学能够大大提高学生的学习用心性。

因为广播体操有硬性的教学要求，注定了其在教学过程中要严格按照书面要求进行教学，所以除了尽量使用幽默的语言外，我依然采用了传统的完整示范—分解示范、讲解教学—完整教学的模式，但是在教学过程中，我没有过分的强调“教”，而是“教”与“学”并重。在动作传授完以后，我让同学之间分组练习、讨论，每组5—6人，学、练、教、互相纠错，以此培养学生自评、互评的潜力，并让动作完成

好的学生进行示范领做，以此来激发学生的学习动力和培养敢于表现自我的潜力。因为我们的学生在上课之前都已经分组，在教学过程中，我利用学生相互攀比的心理，让他们分组比赛，看哪组同学做的规范，在学生的练习过程中，我全程指导及时发现错误动作，在错误动作未成型之前就把它纠正过来。

结束部分，一是课堂的常规，二是让学生总结点评一下本节课的收获，表扬做得好的学生，鼓励还有待于进一步提高的学生，让其在课后加强练习，三是收还器材。

透过课的教学，我发此刻管理学生方面不能到达完美的要求。广播体操的教学资料基本完成，教学效果比较理想，但是在难度较大的教学教程中，总是有个别的学生调皮捣蛋，在处理问题学生的时候，我基本都采用了微笑处理，效果不是理想。这方面有待进一步改善和加强，就应在熟悉和了解学生的基础上采用区别对待方法，根据不一样学生的个性有针对性的进行教育。

## 体育理论课的教案篇五

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

## 体育理论课的教案篇六

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。