

最新幼师体能课教学反思(精选5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

幼师体能课教学反思篇一

形体是美育的重要手段之一，它直观、形象、生动、活泼，是学生极为喜爱的一项课程。它可以陶冶学生的性情，使他们从小受到美的熏陶，更有利于学生身体的协调发展，促进他们快乐地健康成长。

要教好低年级学生的舞蹈，要做到以下几点：

第一、要注意平时的训练，从基本动作教起，如：手腕花、手位组合、跟点步、进退步、踵趾小跑步等，每节课程的开始部分安排三分钟左右的小组合，配上好听的恰当的音乐来练习律动，并形成常规，这样的学生动作协调能力将会普遍提高，为今后的形态教学奠定基础。

第二、低年级学生的抽象思维还没有得到充分发展，所以，我常常利用有趣的，具体直观的，形象的教具以及现代化的电教手段来吸引学生的注意力，提高他们的学习兴趣，促使学生主动地学习。如：在学习表演《学做解放军》时，我准备了小军装军帽、小军号，课上学生的情绪高涨，气氛热烈，小解放军们表演得可神气啦！把每个动作制作成功动作卡片，有小猪推鼻尖状、睡觉状、擅耳朵状、摇小尾巴和拍肚子动作五张卡片，发挥了他们学习的主动性，取得了较好的教学效果。

第四、教师要认真设计每节课，力求做到真挚传神，情趣盎

然。在深入进行教学领域改革的今天，我非常重视课的设计，及复研究修改每一步骤，努力寻求最佳方案，多利用现代化的教学手段，把每一节课中的复习、新授，巩固几个环节组织在一个主题中，层层展开，环环相扣，形成一个整体。

第五、对学生要坚持正面教育引导为主，对孩子的点滴进步都要及时给予表扬鼓励，哪怕是一个点头，一个微笑都能给学生以鼓励，增强他们的自信心。对一些学习上有困难的同学，教师的态度更要亲切、耐心，帮助他们克服恐惧心理，多个别辅导，只有这样才能使每个学生各自的基础上得到不同程度的提高。

幼师体能课教学反思篇二

本学期我园的教学科研课题是一体能活动的开展，根据园领导制定的要求，我设计了一节大班体育游戏活动《古堡探险》。

活动分为三大部分：

一、开始部分

开始部分是一个热身活动，由老师的谈话激发孩子们去古堡寻找宝物的欲望，引申出运动身体练好本领的要求。

二、重点部分

活动以竹梯为主要游戏材料，我设计了活动由易到难逐步提升孩子的能力。

首先梯子平放在地上，引导孩子们大胆想象，并尝试用不同的方法通过梯子；然后提高难度，在梯子的一头下面加上大积木，使梯子变成一个小斜坡，再次鼓励孩子们大胆尝试用不同的方法通过梯子；最后是把整把梯子升高60公分，让孩子

们尝试用不同的方法通过梯子。

在这个练习过程当中，胆子大的孩子们情绪越来越高涨，都很积极开动脑筋去尝试自己的想法，并为自己的想法得到验证而高兴不已，而一些胆小的孩子通过老师在旁的鼓励和协助，胆量也得到了很好的锻炼，一些动作不太协调的孩子也变得越加灵活。

当孩子们尝试到游戏的乐趣时，我与孩子们一起总结了他们的玩法，然后提出了古堡探险的要求和规则，把整个游戏活动推向了高潮。

三、结束部分

让孩子们把寻到的“宝物”拆开与同伴们一起分享，让孩子们感受到成功的喜悦。

本节课是幼儿平时活动的一次提升，活动对象是幼儿感兴趣的梯子。

幼儿对有一定难度和有挑战性的游戏特别感兴趣，在活动中，幼儿的钻、爬、跑、跳、平衡等方面都得到练习，而且在探索中不断寻找不同的新玩法，这激起了他们很大的兴趣，整节活动，幼儿情绪高涨，我能照顾到每个幼儿的想法，每个幼儿都可以按自己的想法去玩，满足了孩子们好玩、好动、好奇的想法。

我还鼓励幼儿尽量想出和别人不同的玩法，又激发了他们的探究欲望。

通过本次活动，幼儿不但在活动技能上有了提高，而且在整个活动过程中勇敢团结、互相帮助，培养了他们良好的品质，这是最大的成功。

幼师体能课教学反思篇三

体育教学和训练在学校工作中有着重要的位置。

体育教学的目的是增强学生的体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美有几方面得到全面发展。

学校体育教学内容包括：田径、体操、球类、武术等；对发展学生身体各方面素质、培养学生集体主义观念，锻炼学生克服困难，勇敢顽强的意志品质起着重要的作用，大部分学生对体育运动有着浓厚的兴趣，培养和利用学生对体育运动的兴趣，并合理的运用到教学中去，会给学校的体育教学工作带来意想不到的效果。

一、学生对体育运动的兴趣对体育教学的作用。

学生在学习过程中有意无意对所学内容产生兴趣，这种兴趣，会给学习带来很大帮助，兴趣在教学中是不可缺少的。

从心理学角度讲，兴趣是认识某种事物时的优先注意倾向和从事某种活动时的爱好倾向，按兴趣的起因划分，可分为直接兴趣和间接兴趣。

对事物或活动本身需要而产生兴趣，为直接兴趣。

对事物或活动本身没有兴趣，而对事物或活动结果感到需要，而产生的兴趣，为间接兴趣。

这两种兴趣对于学生的学习与训练都是必要的，它鼓励学生努力学习和训练，提高他们学习和训练的积极性，如果学生在学习过程中缺乏直接兴趣，会使学习成为一种沉重的负担；没有间接兴趣，又会使学生丧失学习的目标和恒心。

因此，直接兴趣和间接兴趣有机的结合是提高学习效果的重

要条件。

在体育教学与训练中，我们经常会遇到这样一些情况，当学生对练习感兴趣时，会表现出全神贯注、专心致志地听教师的讲解，认真仔细观看教师的示范动作。

当教师布置练习时，他们会一丝不苟、认真刻苦，勇敢顽强地完成。

当学生对此练习无兴趣时，上课时会出现心不在焉，做教师布置练习时，会出现不在乎、随便。

这样经常延误练习时间，而且影响完成动作质量，应当注意的是还会可能发生意想不到的伤害事故。

学生参加体育运动有兴趣无兴趣，直接影响他们从事体育运动的自觉性和积极性，也决定着体育知识的掌握和技能的形成，事实证明，只要学生对参加体育锻炼有了兴趣，就会把学习与体育锻炼成为自身的需要，积极开展体育活动，刻苦进行锻炼，克服主客观困难，逐步增强身体素质，提高健康水平和运动水平。

二、影响学生对体育教学兴趣的因素

1. 教学内容

新颖的教学内容能引起学生的好奇心，注意的事物易引起兴趣，学生对事物感到新颖而又无知时，最能诱发好奇内驱力。

激起求知、探究、操作等学习意愿。

课堂教学中教材内容要适合学生的年级水平的特点，教材过浅，引不起学生的兴趣，教材内容过深，会减低学生的学习兴趣。

对符合本人能力水平的活动容易产生兴趣，学生能力上存在着明显的个别差异，在同一活动中，常因能力上的差异而造成不同的结果，致使学生产生兴趣的程度不一。

学生对适合能力水平的活动期望大，获得成功结果的可能性就多。

教学内容与学生学习积极性有密切联系，符合学生年龄特征的富有游戏性和竞赛性的教材能激发学生学习积极性，不符合学生的年龄特征，单调乏味的教材则会降低学生学习积极性。

教学实践证明，当学生上球类课时，男生女生对球类运动的兴起远远超过其它项目，而这项运动又能充分表现出每个学生的个性，对发展学生灵敏、协调、弹跳、速度、力量等各项身体素质，对培养学生集体主义精神，教育学生团结友爱有非常好的作用。

2. 教学的过程

教师在安排和组织教学时一定要考虑到学生年龄、性别、体质情况和接受能力等。

根据教材特点和学生实际，采取相应的教法措施，会使整个教学过程生动活泼，节奏鲜明，效果显著，有利激发学生自始至终以极大的热情投入练习。

学生在接受、学习一项教学内容时，教学的过程显得非常重要，由浅入深，由易到难，不同的学生要有不同的对待，在一个班中，身体素质好、接受能力快的和一些身体素质较差的，应用分组教学。

如：跳箱、跳高等项目，体重较大的胖学生和弹跳力协调较差的学生，首先要建立自信、消除恐惧心理，一些辅助练习

对他们是非常必要的。

3. 教师在教学中的主导作用

教师的主导作用在体育课或训练中举足轻重，教师的业务水平高低也直接影响学生的学习质量。

在体育课和训练中，教师的讲解简明扼要、条理清晰、语言生动，风趣幽默，加之教师动作示范准确、协调、优美、学生就会很快地领会动作要领，振奋精神，在做练习时就会感兴趣，练习认真。

但讲解含糊不清、罗嗦重复、示范动作不准确，不协调，不优美甚至失败、就会影响学生对练习的积极性，因此教师上课前应仔细，认真的学好吃透教材，对每次课的练习难度要有充分的研究，安排每次课的运动量，练习密度要合理，对教学方法，手段要不断的改进。

教师的言行对学生上课情绪影响较大，要及时的指出学生的优缺点，用表扬、鼓励激发学生练习的积极性。

如当学生练习成功时，及时给予表扬；当学生练习失败时，及时给予鼓励，当学生焦躁不安时，及时给予安慰等，都可以激发学生的练习积极性。

但如果表扬不当，言过其实，也会使学生产生反感，影响学生学习积极性。

因此，在体育教学中应坚持以表扬为主，正面教育为主的方法，多运用良好语言刺激，可以增强学生情绪的正向变化，对于学生的缺点和不足。

最好不直接提出批评，而采用正面提出要求为好，这样做，有利于防止负面作用的产生，影响学生的学习积极性。

教师应熟悉学校的环境、场地、器械，在课前与项目相适应的场地上，器械的布置井然有序，合理得当；教师精神抖擞，衣着干净利落，语言简洁明快，有利于提高学生的兴趣，注意力集中，促进体育教学的顺利进行。

学生正处于生长发育的时期，他们热爱体育运动，对运动技能掌握快，教师课中的正确引导，合理的教材搭配，可使学生全面发展健康发展。

学生需要体育运动以缓解学习上的压力和精神负担，同时良好的身体素质又能帮助他们精力充沛的进行学习，学生对体育也有所偏爱。

田径、体操、球类等各不相同，但能通过教师生动的讲解，准确优美的示范、科学新颖的组织方法得到补偿，体育教学要在活跃、愉快的气氛中使学生身心得到锻炼。

幼师体能课教学反思篇四

1、单杠悬垂，拉伸肢体。

2、压腿，下腰。

3、拉伸身体两侧肌肉。力量、平衡和柔韧训练每周不少于3次，并接在长跑之后完成。在俱乐部组织的每次行动之前，长跑每周不得少于4次。在行动前10天减少运动量，以免行动中肌肉疲劳一、弹跳力是全身力量、跑动速度、反应速度、身体协调性、柔韧性、灵活性的综合体现。所以我们不可以认为提高弹跳就成天的跳跳的就行了。你必须坚持每天拉伸自己全身各部位的肌腱、韧带、肌肉，扩大关节的活动范围，同时，做各种复杂的有利于提高身体协调性的体操。动作要准确、优美、既有力又放松。

最新体能训练方法：力量训练最好由身体训练教练安排和辅

导

如自己进行训练，最好每周进行2到4次的大力量训练，训练时必须注意安全，以免发生意外伤害。所谓大力量训练就是利用杠铃进行大负荷的练习。

最典型常用的有三种：负重蹲起，提铃，抓举。总之，这几项练习的成绩越高，你的弹跳力就越好。至于每次练习的重量、组数、次数、动作规格等问题，原则是：1、大力量训练每周至少二次，不多于四次，要给身体超量恢复的时间，但要长年进行，不可间断。2、每次课最好安排以上所述三项练习方法。3、要讲究大力量训练的技术动作规格，切不可乱来。4、小力量训练是指使用各种综合训练器械和哑铃等进行训练。重量较轻，组数和次数较多。目的是提高肌肉耐力，增粗肌纤维，减少脂肪，小力量训练可以变化着花园天天练，但最好不要和大力量训练同时进行。无论大力量还是小力量训练，一次课的时间不要拖的太长，1.5小时至2小时为宜。有强度还要有密度。

最新体能训练方法：速度训练也是提高弹跳力的一个重要方面

反复冲刺训练还是有必要的。30次，50次，也许80次，那就要看你的吃苦精神了。所谓冲刺，要求你自己在准备活动后全速往前冲，而不是中速。专项速度训练同大力量训练相同，不必天天练，每周三小时即可。还要特别注意运用小力量训练手段增强大腿后侧肌肉群的力量。

各种专门的弹跳练习手段非常多，诸如跳绳、跳栏、摸篮圈、摸小黑框上沿，甚至摸篮板上沿。最后，我要提一提神经系统和弹跳力的关系。我们已经知道速度、力量、协调性、柔韧性、灵活性这些素质在瞬间综合向下作用于地面时就产生弹跳力，那么什么东西是这些素质在瞬间同时爆发呢？就是动机和运动神经系统。也就是说，如果你真的想高居一切人之

上，你就必须想尽一切办法使自己的运动神经系统想自己全身的肌肉发出最强的冲动信号。这种强刺激迫使肌肉群激烈收缩产生巨大能量，肌肉群剧烈收缩有反过来促使运动神经系统更灵敏，能发出更强烈的冲动。两者相互促进，你就越跳越高。然而，这也是难点中的难点，没有超强的动机，运动神经系统就没有超强的冲动，一切所谓的科学化、现代化、管理、训练方法和手段全是废话。最后，祝你梦想成真。

另：先天很重要,美国最著名纵跳训练计划,练成预计纵跳能力可以提高20到30厘米以上,锻炼过程很辛苦,整个过程要15个星期.对于每个动作项目，如果一种动作要作3组，组与组之间休息不能超过2分钟，若完成了，需直接做下一个项目，记住不要休息!!

第一项：半蹲跳

- 1、开始时，半蹲至?的位置，双手放置于前，
- 2、向上跳离地面最少20到625px(若你觉得容易的话，你可以跳至25-750px)当在空中，你的双手需放在后面。着地时，完成一次。接下来，只需重复以上步骤!!!

迅速提高弹跳力训练教程2

第二项:抬脚尖(提踵)

1. 首先，找个梯级或一本书来垫脚，然后只把脚尖放在上面，脚跟不得着地或垫着
2. 脚尖抬到最高点
3. 再慢慢放下，完成一次..双脚完成，完成一个组. 迅速提高弹跳力训练教程3

第三项：台阶

1. 找张椅子来, 把一只脚放上去, 呈90度
2. 尽全力的跳开, 在空中换脚, 在放在椅子上,
3. 重复2, 将原起跳的脚放回椅子上, 完成另外一跳。迅速提高弹跳力训练教程4

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](#)

幼师体能课教学反思篇五

形体美是现代青少年普遍追求的，只有健康才是美的首要条件，形体美是一种天然健康的美。

虽然这一个五月我们在排练节目，但会同往常一样，在进行课堂教学之前，我们会随音乐的节奏做起了热身操，当热身操的音乐一结束，随之听到的是一曲轻音乐，借助音乐学生们边欣赏边调息，并引入主题：“同学们，你们想拥有一个气质的形体吗？”在这样的引导下，学生们的情绪一下高昂了起来，纷纷地抢着回答，这使我非常吃惊，为什么会有这

样的转变？当学生们再次把目光转向我时，我明白了，它她们在催促着我快快指导练习。接着，在口令的提示下跟着老师一起开始了形体基本功练习，由于学生感受亲近，练习的积极性特别高，我用夸奖的语气鼓励他们。可没想到一连串的为什么向我扑来，我非常地高兴，她们真会想象，想象的真好。接着，对学生们的希望和要求，我开始了一一的解释，并及时把握好时机，在接下来的几节课中进行了有针对性的塑形训练，在课堂上给学生们创设了交流的空间，大家谈感受，谈设想，请老师帮助制定个人计划等等。借助学练她们产生了丰富的联想，表达了无比的情趣，课堂气氛活跃起来了，乐于主动接近教师了，就连平时学习热情不高的学生也主动展示自我了。在自主练习的时间里，有的离开原位，几人一组合作练习，有的自练，有的互相帮教，有的自配音乐将动作串成组合动作进行练习，尽情地学习，尽情地享受体育活动给她们带来的快乐。老师有时也参与其中，学生兴趣更浓。课堂上始终洋溢着一种欢乐的气氛。

了解学生的需求，了解教材，从密切联系学生的实际入手，启发学生观察想象，放谈感受和体验。充分调动学生参与的积极性，主动性，发挥学生肢体表达的创造性。在教师的引导下，学生是无拘无束的，愿怎样练就怎样练，愿练哪个部位就练哪个部位，愿采用什么形式就采用什么形式。无论是教学内容还是教学形式都是开放的，并留有选择的空间。

教师把学生看成是伙伴的关系，积极的参与活动，一下子拉近了师生之间的距离。教师的引导和调控，也是教学成功的关键。如每个环节的进行，教师都是有针对性的，教师要引导学生进入主题，启发思考和创新，同时针对学生发表言论，要进行评价，促使他们形成自己的学习风格。