

最新身体素质课教学反思总结 素质练习 教学反思(通用5篇)

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了。那么，我们该怎么写总结呢？以下我给大家整理了一些优质的总结范文，希望对大家能够有所帮助。

身体素质课教学反思总结篇一

本次课为身体素质练习，训练内容为：收腹跳、蛙跳、单脚跳、折返跑。由于平时大家对这四个项目的练习比较枯燥，学生的学习兴趣大大降低。本次课通过改变传统的体育教学方式方法，主要运用情景教学、诱导教学、折返跑变相接力跑游戏等方法，为学生提供和谐、轻松、有趣的运动环境，提高学生学习的积极性，使学生快乐学习，体验自主学习的乐趣，同时提高学生之间合作学习的能力，培养他们社会交往能力。分组分层次的练习让不同层次学生得到了不同程度的提高，让所有的学生都能体验到成功的并从中体验的乐趣。得到锻炼的同时也愉悦了身心。

- 1、本次课运用不同教学手段，慢慢引导学生进入课堂，提高学生的兴趣。在自主练习中充分体现了学生的合作创新能力。
- 2、折返跑比赛中，教师的鼓励，缩短了师生间的代沟。提高教师亲和力、信任感。让学生在玩乐中得到锻炼，为学生营造了一个平等和谐、友爱互助的人际环境，提高课堂气氛。
- 3、本次课堂不足之处在与，学生的评价体系做的不够完善，时间比较仓促，在解决错误动作安排的时间较少，这样一定程度上影响了教学效果。

4、教师的语言艺术有待提高，增强了语言上的幽默感，让师生关系更加融洽，更能促进学生的学习兴趣，为将来的教学带来更好的发展。

总而言之，体育的教学研究是永无止境的，只有不断的探究学习，才能做到更好。学生的体质健康很重要，只有培养他们运动的兴趣和习惯，才能将体育锻炼进行到底。用体育精神影响他们做人、做事的准则与态度，让他们真正成为社会的栋梁之才。

身体素质课教学反思总结篇二

天气逐渐变冷，为了避免课堂上不必要的事故，在体育课上适当增加了身体素质练习，练习力量、速度、耐力等身体素质；并借助运球接力等游戏练习学生的灵敏、柔韧身体素质，学生轻松愉悦的学习氛围中感受运动的快乐。

课堂上，我坚持“少讲、精炼、多练”的原则，采用语言口令、示范和讲解、练习与纠错、游戏与竞赛、合作与探究的方法进行教学。在场地选择方面，确保即活动安全又省时高效。在器材选用方面，做到简单实效。通过课堂上的学习，学生不仅掌握了练习身体素质的方法，还提高了身体综合素质；避免了课堂上伤害事故的发生。同学间增进了友谊，也培养了吃苦耐劳、坚持不懈的意志品质和团结协作、竞争进取的精神品质；同时学生也感触到严于律己的队列活动的必要性。

在第一环节，我首先进行的是原地身体素质练习。首先是下肢力量练习，学生从简入手、环环相扣、循序渐进，中间加踏步调整，也给体育特长好的学生搭建自我展示的平台，效果很好。其次速度素质练习，学生先练、教师后指导，对比效果好，学生掌握的牢。应该说学生的观察很仔细，学习态度也很认真，但学生身体素质参差不齐，多数学生感觉吃力。在课堂上采用了语言直接导入法，引入到身体素质的重要性，

然后告诉学生本节课的主要目的，同学们个个摩拳擦掌、跃跃欲试。原地身体素质完成后，接下来便是慢跑热身。学生对此项并不陌生，考虑到操场上班级很多，跑道上跑步热身也基本都是一个点，我就利用足球场上最外沿的白线，让学生沿线慢跑，从跑的效果来看学会踩步点和呼吸节奏；同学们都认识到准备活动的重要性，积极的参与到跑步中。充分的身体素质练习后再进入到基本部分的环节，最后的结束部分，我利用整理运动让学生疲惫的身心得以释放，学生们对本节课活动说出了自己的感受，同时我也对学生们在活动中的‘积极表现给予了肯定。

在今后的教学中，还需不断学习，进一步提高自己的教学水平。

身体素质课教学反思总结篇三

近几年来，随着体育分值的日益加重，人们对体育课的质量愈加关注。体育课上课的目的性更强，体育老师肩上的担子也更重，体育业已融入到“应试教育”的轨道上来。

身体素质，是体育水平提高的基础。学生有了良好的身体素质，才有了体育成绩提高的资本。体育素质对学生的重要性犹如鸟的翅膀对鸟儿起飞重要性一样至关重要。所以，对新学期刚开学的学生来说，素质练习是必要的，也是必须的。怎样加大课堂容量，加大素质练习强度，甚至这节素质练习课能否使学生的身体承受能力达到极限，实现超量恢复都是素质练习中应考虑的因素。

初二的学生，已经不喜欢机械重复的动作技术练习，如何增强课堂的趣味性，让学生主动参与到课堂的练习中呢？我采用了近似游戏的形式，让学生两人一组合作练习，一人充当另一人的教具。譬如，一人趴在草坪上，另一人从其身上跳过去，跳过20次之后，双方交换角色。这种方法不仅能激发学生的挑战欲，而且对腿部力量的增强很有锻炼价值，学生

在这种竞争的氛围中，有极强的参与兴趣，更能充分达到锻炼的目的。另外，在教学过程中，我还适当穿插游戏活动“折回接力”，以活跃体育课堂气氛。这样既让学生得到跑的练习，又培养学生的反应能力，同时也培养了学生合作学习和集体主义精神。从这节课的情况来看，学生基本都能在原有的基础上有所提高，学生比较喜欢以游戏形式出现的练习，喜欢在游戏中尽情的练习，学生在一定的范围内玩得不亦乐乎，参与面很广，学生在练的同时激发了参与的兴趣。本节课学生的积极性很高，课堂的气氛也很活跃，但也存在一些不足，如教师在授课时，对技术动作强调过多；示范做的少；有些学生课堂上纪律性不够高，教师的管理力度还有待加强。

在新课改的体育教学中不仅仅改变学生学的观念，还要改变死板的课程流程。体育课大部分是在室外进行的教与学活动，它不同于其它课程容易组织管理。如何提高课堂教学质量，作为体育教师对课堂管理非常重要的。体育课堂教学是实现学校体育目的任务的基本途径，其实施过程及其效果与多种因素相关。在新课程理念指导下优化体育课堂教学，是提高中学生体育素质的主要手段。在本节体育课中，我在教学中大胆鼓励，积极引导，唤起学生的参与意识，促使学生投入到教学中来。“我在实践教学中，经常进行师生互动，通过让学生做小老师，喊口令，做示范，让他们认为“我肯定能行”，敢于说“让我试一试”。总之，体育课需要我们教师付出更多的心血，想出更多的办法，使我们的新课程目标顺利完成。

身体素质课教学反思总结篇四

在紧张仓促中完成了《看看我们的身体》的教学，整个课堂基本上是按照预设好的流程进行的。从这节课的准备与上课中，让我对《品德与生活》这门课程有了进一步的认识。下面是我对自己这堂课的认识。

教学中，我力求遵循了儿童生活的规律，以儿童的现实生活为主要源泉，以儿童已有的生活经验为基础，以密切联系儿童生活的主题活动或游戏为载体，以正确的引导让儿童在生活中发展，在发展中生活。整个课堂教学，基本上是通过活动使学生在轻松愉悦中得到发展。

课前的展示活动——分组合作拼小人。根据学生的年龄特点：喜欢动手、喜欢表现自己，我想他们一定喜欢这项活动。我把每个小人拼图分成了六块：头、颈、躯干、分开的两只胳膊、在一起的两条腿，力求降低拼图的难度。通过这项活动，不但培养了他们的动手能力、观察能力、竞争意识，更重要的是培养了他们的合作意识与自信。在活动中，向学生渗透了人体的主要组成部分，让他们对人体的组成有了一个初步的感知。并由此导入了本节课的学习。

教学的第一个环节——认识身体各部位的名称。首先结合孩子们展示到黑板上的拼图引导学生整体认识身体的四大部分：头、颈、躯干、四肢。接下来，按照一定的顺序具体认识身体各部位的名称。头部各器官的认识，主要是通过学生观察，自由说出。其他三大部分的认识主要通过教师指定部位，学生说名称来进行的。这样做防止了学生漫无边际的说出身体内外的部位和器官，以便让教学在35分钟内完成。受场地的限制，对于臀、踝这些不好展示的部位，我借助了布娃娃来直观教学。在教学中，重点板贴了四大部分的名称以及臀、腹、膝、踝、肘、腕各部位的名称。

教学的第二个环节——游戏中巩固知识。在这个环节中，我采取了三种方式。我说你摸、我问你答，均伴有拍手动作，使学生在快乐中巩固知识。对于那些重要的部位，但又不便于学生操作的部位，借助布娃娃采取了我指你说的话。学生在简单的活动中巩固了知识，兴趣盎然。

教学的第三个环节——猜谜知五官，介绍五官的本领。通过挑战的方式，让学生猜谜，从而认识眼、耳、口、鼻、舌是

人体的五官，并请挑战者戴头饰为大家介绍作用。孩子热情高涨，介绍也很精彩。通过对五官作用的了解，延伸到课下了解其他各部位的作用。由于时间关系，这一环节结束得很仓促。

教学的最后一个环节——我锻炼我健康。播放《健康歌》舞蹈，孩子们情不自禁地跟着动起来，随后走出课堂。从而渗透了体育锻炼是使身体健康，保护身体的一种便利有效的方法。

一年级孩子刚入学两个多月，课堂上很难自律，随便说话、站起来、打闹这节课课堂上时有发生。这些现象都和自己的驾驭课堂的能力有关。

在教学的第一个环节中，对于板贴部位的名称，不能根据教室的实际情况调整教学的顺序。当学生说到需要板贴的名称时，我都要从台下回到台上去板贴，不但使自己行色匆匆，学生也趁此自由活动起来，使课堂出现乱哄哄的现象，还占用了不必要的时间，致使后面的教学环节匆匆收场。其实，我完全可以在学生说完身体的各部位的名称后，再回到台上，用总结的方式，和学生一起按一定的顺序边说边板贴，这样不但巩固了知识，还节省了时间，更能够集中学生的注意力。

教师适时的评价，不但是对学生的一种肯定，也是为其他孩子树立的一种榜样，从而间接起到维持课堂秩序的一种方法。但在课堂上，面对他们的拼图作品，面对一些孩子的精彩回答，我除了语言的肯定，很多时候忘记了奖给他们渴望得到的小粘贴。在课堂出现混乱现象时，不能灵活及时的从中找到榜样进行表扬奖励，以此来维持课堂秩序。另外，表扬的语言也显得单一乏味。对那些黑板上展示不上的作品，只是收起来放在桌子上，没有展示，没有评价，无视了他们的劳动。

备课时，在课前展示这一环节中，我要求学生把拼图过程中

产生的垃圾放到纸袋里。但在课堂上，我却忘记了要求这一点，教学结束，也没要求学生收拾垃圾。这虽然无碍课堂教学进程，但我总感觉这是自己的一大失误，这不但让学生失去了一次养成好习惯的机会，反而使学生养成了随地扔垃圾的毛病。学生良好的行为习惯，都是在平时的一点点中养成的。这同样也反映出自己的课堂驾驭能力：不能沉着冷静的面对陌生的学生、陌生的环境和听课的老师。

有人说，教育者不可以仅有一把钥匙，当你拥有多把钥匙的时候，你才能成功地打开每一把锁头。从这节课的备课、打磨、上课中，我真的体会到自己无论是对课标的理解、教材的解析，还是课堂的驾驭、语言的表达，以及自己平时的一些行为习惯上，都需要自己静下心来踏踏实实的反思，学习，改进。

身体素质课教学反思总结篇五

本周上了观察《我们的身体》一课，本课是二年级下册《我们自己》单元的第1课。本单元的教学内容隶属于小学科学课程标准生命科学领域，指向“人体由多个系统组成，分工配合，共同维持生命活动”这一科学概念。

第二个活动是对身体外形的对称性的观察及系红领巾但双手比较；第三个活动和第四个活动都是将观察的重点由身体外部引向身体内部，对人体展开了由外部到内部的观察活动。在研讨环节以“我们用了几种方法观察身体？”“说说观察中的新发现和想研究的问题”这两个问题引发学生对观察方法、观察内容的思考，激发学生对探究人体秘密的兴趣。拓展环节主要是通过仔细观察人体结构图认识身体内部的一些看不到的结构。

第一个活动学生都能知道外形结构，但自己说出四个部分还是比较困难；

第三各活动学生摸自己的胳膊等，学生第一反应就是摸到骨头、血管等，肌肉和脂肪要提醒后才能明确；听腹部和背部，可能因为没有绝对安静，效果不太好。