

最新体育教师课堂教学反思(汇总7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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

体育教师课堂教学反思篇一

摘要：教学反思是影响体育教师专业发展和自我成长的重要因素。课后教学反思立足于课堂教学之后，是教学反思的核心内容，具有即时性、实效性。课后教学反思不能单一地从教材、目标、教法学法和评价等方面入手，也不能简单地反思亮点和不足，它必须结合新课程理念，综合教师和学生两大“人”的因素，充分体现以人为本的指导思想。文章着眼于人的因素，从“五有”：有序、有趣、有声、有汗、有效入手，展开对课堂教学的反思。

关键词：体育教学；课后反思；五有

“有序”课堂应以有利于教与学的师生双边活动为目的，以有序的“教”和“学”为标准，以保障教与学有效性为评价依据的课堂。有序是课堂教学的前提和保证，其课后应重点反思有序的“教”、“学”和“管”。

1.1 “教”“学”需遵循“序”的规律

课堂教学中，体育教师的教学设计、教法学法的选择，教学中实施“教”与“学”的过程都应遵循序的规律。教师要严格按照体育教学的一般和特殊规律有序地组织教学，开展师生的“教”与“学”的双边活动，实现有序地“教”和“学”。常态体育课顺序基本包括开始、准备、基本和结

束四个部分，这几个部分之间有一定的序的衔接，不能轻易的调换，否则不仅会影响教学质量，更容易造成运动损伤，损害学生的身心健康。如高中耐久跑教学必须通过准备活动进行热身，预先动员学生身体机能；在基本部分中，身心进入最佳工作状态，运动量逐渐加大，收获最大效益；最后通过整理活动放松身心，消除疲劳。课堂上，技能教学要遵循动作的泛化、分化和动力定型发展规律；人体机能遵循负荷、疲劳、恢复、提高的循环过程规律等。

1.2 课堂管理要有序

课堂管理是体育课堂教学的基本保障，贯穿教学始终，直接影响着教学效果。课堂管理的有序应该落实到学生有“序”地“学”上面。只有严格要求和严肃纪律保障的体育课，才能有效地实施教学活动，充分调动学生参与度，保障教学中师生双边有效互动。如学生在耐久跑的走跑交替练习过程中讲话、推搡、打闹等，此种现象不仅扰乱正常教学秩序，影响学练质量，也容易发生安全问题。课后必须要反思课堂管理的有序性。

有趣课堂包括学生学习之趣和教师教学之趣。要想学生能够对体育课堂产生兴趣，就必须抓住学生的“心”，教学设计、学习方法必须要“走心”。耐久跑是体育课堂教学重要的必学内容，其本身是枯燥的，不受学生喜欢，为了使耐久跑教学的课堂既实效又精彩，教学中必须在“趣”字上下功夫，如利用游戏法提高学生积极参与兴趣，通过定时或定距离分组比赛法激发学生竞争兴趣，通过帮教合作跑、朋友伴随跑等练习方法提高学生情意合作之趣。创设出趣的意境，设计趣的环节引出学生的兴趣，使学生在趣中学、趣中练，在趣的作用下积极完成学习任务，提升能力。

教师教学之趣是有趣课堂的“火车头”，但却最容易被教师所忽视。要想激发学生的趣，教师先要从运动项目中找到“趣点”，要对该项内容教学产生兴趣，然后带着趣的意

识设计教学、将趣付诸实践。如将体育史引入课堂，以“史”引趣；利用体育赛事实现以“赛”促趣；设计趣味教法，以“法”调趣等。只有有心和有趣的教师才能导出有趣的课堂，才能感染学生，激发学生学习乐趣，体验运动的快乐。

声音是体育课堂的重要组成因素，但却最容易被体育教师、学生、听课者忽略，体育课中的笑声、掌声、辩论声是学生学习状态的最直接体现。

笑声是学生在体育课堂上体验运动负荷、享受运动乐趣和展现自信时的一种“恰到好处”的愉悦状态体现。体育课堂是运动的课堂，更是欢乐的课堂，一节没有笑声的体育课是失败的课，例如在经过反复演练的公开课上我们很难听到学生发自内心的笑声，很多时候学生都表现出一副死气沉沉的状态，整堂课都缺少活力。

掌声是学生发自内心的赞扬和鼓励的一种表现形式，是课上学生学习状态和参与程度的主观反映。体育课中，教师的优美动作示范，学生漂亮的动作展示，游戏比赛中的同伴加油鼓劲等都会引发学生情不自禁的鼓掌。相反，在一些公开课上我们经常会有看到学生的“面子掌声”，如教师说：“同学们，看这位同学表现的这么好，我们是不是要给一些掌声啊！”学生听到这样的话，看看周围这么多听课的教师，勉为其难的“被”鼓掌了。

辩论声是指学生在体育课堂中用一定理由来说明自己对事物或问题的见解，揭露对方的矛盾，以便取得最后的认识或共同意见的声音。学生在学习运动技术的过程是一个认知的过程，学生之间因认知差异不同就会产生碰撞、疑问和争辩，也正是这种辩论促动了学生的思考、探究，提高了学生对问题的解决能力。

汗水是人体的代谢产物，是学生体育课堂承受生理负荷的间

接反映，是学生练习时间、练习次数、运动强度等指标综合体现形式。合理的运动负荷是评价课堂教学效果的重要依据。无汗的体育课其运动负荷显然是不达标的，对学生的运动技能、身体素质和基本活动能力的发展是无效的；反之，体育课堂运动负荷过大，会对学生身心健康有一定的影响，也是不适合的。反思体育课堂运动负荷应该让师生从了解运动负荷、体验运动负荷和掌控运动负荷着手。了解运动负荷的概念，明确负荷量和负荷强度二者间相互影响、相互制约的关系；体验运动负荷需要学生通过变换练习次数、时间、距离、重量、速度、负重量、密度、难度等来完成；掌控运动负荷要求学生学会监测自身的体力和健康状况，明确运动心率与运动强度的关系，学会利用脉率测定法评估运动负荷的合适程度。

有效是课堂教学的最终目标，也是评价课堂教学成功与否的最重要标准。教学目标的预设与达成是有效课堂的最直接体现形式。

课时教学目标是单元教学目标分解到每一堂课的教学目标，是依据该课次体育教学目的而预设的教学效果，是教师对学生通过学习产生的行为变化的期望，同时也是教师的教与学生的学的行为指南。一般包括条件、行为和标准三个部分，即在什么情境中、做什么和怎么做、做到什么程度。在课后反思中，教师要结合学生的实际学习达成目标对预设目标进行对比，反思教学目标的确定是否正确有效，目标内容表述的是否具体、明确，在教学中是否具有操作性和观测性，目标设置的难易、具体和全面与否，通过课后反思进一步检测目标的达成程度，深思课堂教学的有效性。

总之，体育课堂教学使通过师生间的“沟通”与“合作”，完成教学任务的过程。课后教学反思应立足学生为中心，落实“以生为本”的教育观，坚持宏观与微观相结合的方式展开思考，为丰富课堂教学、促进教师专业发展助力。

体育教师课堂教学反思篇二

由于体育课大都在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密的组织教学，才可能使学生从心理和物质上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织好教学是上好体育课的关键。

在教学过程中，教师、学生、教材三者通过复杂的相互作用使教学成为一个动态的统一过程，在这一过程中，教师采取一定的组织教学形式来完成一定的教学任务，从而实现教师的“教”和学生的“学”的目的。然而，教无定法，任何教学方法和组织形式都是根据一定的教学内容和教学对象而变化的。怎样抓好小学体育课的组织教学。在小学体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课的必要条件。教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课堂常规教育。尤其是要抓好整队集合、服装、精神状态、礼貌行为、组织纪律、学生守则、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师要严格要求，反复训练，使学生变成自觉行动，以保证体育课的顺利进。

1、导入课堂时激发学生学习兴趣

课堂导入，它好比一场戏剧的序幕，要一开始就引人入胜，激发学生的好奇心，使学生产生求知欲，诱发出最佳的心理状态，做到这一点，就需要教师创设最佳的教学情。我在导入课堂时（课的开始准备部分），无论从场地的布置、学生活动的队形、活动的内容以及组织手段的形式等方面，都根据不同类型的课时内容，因地制宜的为学生创设一种富有激情、新颖的外界条件。有时的场地采形的是多方位、或半园

形的、梯队形的、五角形的、马蹄形的、梅花形的等不同常规的场境设计，给学生一种好奇、新颖的感觉。热身活动时，有时采取否定上位的自由运动，通过教师的引导，师生一起一会儿自由练习、一会儿小组结伴练习；有时安排在音乐的伴奏下，师生一起自编自舞、或模仿各种动跳跃的随乐活动和无拘无束的唱游等。这种组织方式既给学生创造了良好的学习氛围，诱发了学生的练习激情，达到热身的效果，又缩短了师生之间的距离，为课能顺利进入运动技能状态创造了良好的学习条件。

2、新授教学时引发学生的学习兴趣。

新授教学是学生理解知识、掌握知识的重要过程。教师要尽可能地创造条件，让学生参与这个过程。为达到此目的，教学中教师一定要重视对学生的启发、引导，使学生在教师的启发引导下，正确的思维，轻松地接受新知识。在新课教学中，要改变班级只是作为制约学生课堂行为的一种“静态的集体背景”而存在的现象，使班级、小组等学生集体成为帮助学生的一种“动态的集体力量”。因此，在教学时，教师不要急于讲解新授知识的动作要领，而是要创设教学情景，组织学生以学习小组为单位开展讨论，让学生进行自学积极地思维，来提出问题、分析问题。教师则根据学生所提问题进行边整理、边删改、边示范、边讲解的方法，最后很自然地引出了正确的动作要领，使学生在充满热烈探讨的交谈气氛中和积极参与思维的过程中，自然的掌握了新授知识的内容。如我在新授“前滚翻”内容时，场地安排是把垫子摆放在斜面上，在带着学生来到布置好的场地前时，用直问与曲问相结合的方法，来帮助学生进入学习角色；问题有：垫子的用处？为什么要放在斜面上等等？这时学生便围绕着教师的问题提出了一连串的疑问。教师则根据学生所提的问题再用重问与轻问相互交替的方法，来抓住重点、引出关键问题，使学生能分清主次；最后教师再运用近问与远问的相互配合，把知识和技能进行纵向连贯。

3、安排练习时有趣

练习是学生各种技能形成的基本途径，优化练习设计是提高学生学习积极性的重要一环。单一的练习乏味，使学生厌学，因此，练习设计要尽量做到多样化，趣味化。在前滚翻练习时，我安排了自练、互练、小组组合练以及互比、互评的交替练等方法，其间教师则运用精讲示范、恰当点拨、分层要求和整体提高等方法进行指导。这样的练习安排既达到了巩固知识的目的，又培养了学生浓厚的学习兴趣。

课堂教学不仅需要帮助学生“学会”知识，而且要指导学生“会学”知识，学生掌握了学习的方法，就能快地获取知识，更透彻地理解知识，从而可以增强学生学习的自觉性和自信心，要做到这一点就要求我们必须做好以下几方面：

1、教给学生自觉学习的方法

论。学生通过课前预习，能促使他们在课前去主动了解课文知识、思考课文内容、探讨知识疑点等。

2、学生练习的方法

体育教学间的知识结构虽然相当复杂，但知识间往往存在着某种类同或相同的成份。在安排练习时既要考虑到学生身体的素质情况，又要考虑到学生自身的知识体系的差异性，同时又要根据不同的内容组织不同的练习方式，所以教师在教给学生的练习方法时，应根据不同的教材内容而定。如引导学生尝试自练；来体会动作的难易点。启发学生通过自由组合的小组练；来开拓学生的思维、提高学生的组织表达能力，达到练习的效果。

在体育教学过程中，应随时给学生创造一个自我评价、自我检验、以及对知识点的简单分析、对课堂教学中提出一些要求等的活动。这种活动既是对学生组织能力、口头表达能

力、思维能力、合作能力、评价能力的培养，也给学生创造了一个剖析自己、彼此交流、公平竞争、巩固知识的理想场所，后进生可以得到帮助和提高。总而言之，在体育教学中让学生主动参与学习，才是真正把开启知识的钥匙交给了学生，也是提高学生身心素质、掌握知识的最佳途径。

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

体育教师课堂教学反思篇三

在理解的基础上尊重、融合到孩子当中，我认为那是最好的教育，06。只有尊重才可能保证对学生的赞扬和鼓励；只有融合才能得到孩子更多的信任和赞许。在小学学习环境中成长的孩子，他们的思维非常的开阔，对课堂中老师的提问，他们有着许多不同的回答，有的答案非常符合我们的问题；有的答案对不上号；有的答案甚至是个笑话，面对这些我总是采用不同的方式来赞扬和鼓励他们，我相信所有的答案都是孩子们经过思考的，他们的回答希望得到老师的表扬和肯定，这要我们采取不同的教育艺术，多加鼓励和肯定，相信不久的将来，你的问题一定会有更多精彩的答案。

游戏是体育教学中运用的比较多的教学方法之一，尤其在低

年級的課堂教學中採用的更加突出，為了更好的調動每個孩子的學習熱情，我每次都融合到遊戲中，比如：人、虎、槍的遊戲，開始我很喜歡把孩子們定為一隊，我是另一隊來集體參與遊戲；在大漁網遊戲中，我有時當漁網，有時當小魚來組織遊戲；在各種比賽的遊戲中，總幫助孩子們想一些方法來激發小組的積極性，不管孩子取得怎樣的成績，我都和他們一一擊掌祝賀，讓孩子們從成功的‘瞬間起就感受樂趣。

我的理解、尊重、融合得到了回報，記憶最深的事是最後的一節體育課上，當下課的鈴聲響後，我宣布下課的同時，告訴孩子們這是本學期的最後一課，孩子們都不讓我走，二十多個孩子一一和我擁抱後，我才離開，那一刻我很快樂！蘇霍姆林斯基說過：成功的歡樂是一種巨大的情緒力量，它可以促進學生好好學習的願望，無論如何不要把這種內在的力量消失。缺少這種力量，教育的任何巧妙措施都是無濟於事的。理解、尊重、融合從成功的瞬間起就留給孩子，相信我的堅持，孩子們在體育課堂教學中會獲取更多方面的成功和快樂。

體育教師課堂教學反思篇四

堅持“以人為本”的理念，倡導務實、創新的精神，牢固樹立“健康第一”的指導思想，不斷深化體育新課程改革，關注學生主體地位的落實，關注體育運動技能教學認識的提高，關注學生學習方式的轉變，關注體育教師的專業發展。繼續推進體育課程開發與教研工作的深入開展，進一步規範體育常規教學管理，加強對體育教學評價和學生綜合素質評價的研究。切實把服務於教師，服務於學校的理念落實到實處。

體育教師課堂教學反思篇五

本學期結束了，我卻沒有以往“解放”的心情，反而多了一些焦慮——關於課堂教學中扎實的基本功水平。

这次比赛中我的课是以“快乐体育”为主旨贯穿整堂课，以排球的正面双手垫球技术为主要内容，附加折返跑接力游戏为辅助练习内容。

由于排球技术动作的特殊性，知识与技能部分需要让70%的学生基本掌握正面双手垫球技术，并且培养学生在垫球过程中脚步移动的意识，所以在教学过程中不断的强调根据来球去移动脚步，但是我却忽略了此部分内容在教案流程中的体现。

首先在准备部分上，200米的热身跑通过穿插侧身跑、后踢腿跑、转身等动作，让习惯每次课都以游戏为准备活动的学生们得到新鲜感，不仅有效调动学生的情绪还充分的进行了热身，并且在整堂课中使学生很好的保持了这种情绪。

总结本次课，虽然有好的地方，但还是有失误的地方。例如在前面导入的过程中把基本内容的提问提到前面，打乱了自己的教学思路。在一抛一垫的分组练习的过程中没有把练习内容安排好，导致很多同学的球满场跑，场面过度活跃，一度失控。再者，在课后的评课过程中，大家也提到，在练习过程中有一次集合没有必要，完全可以灵活组织学生在原地听动作要领讲解，再继续练习。

通过这次课堂基本功展示，我了解到自己在很多方面上还存在不足，同时也明确了自己下一步应该努力的方向——扎实教学基本功、提升驾驭课堂的能力。当然，在以后的教学中需要我学习还有更多，正所谓，革命尚未成功，同志还需努力啊！

体育教师课堂教学反思篇六

这学期刚开学的一段时间，每个班的体育课常规都很好，我只要站到前面，总能看见一群站得端端正正的孩子，那时我的心情特别的高兴，觉得孩子们大了一岁真不一样，但好景不长，没过几天，原型暴露了，特别有一个班，不管是体育

委员在前面，还是老师在前面，始终都是唧唧咋咋，好心情一下就没有了，气得我是不得不发火，顿时我的脸色也变了，声音也变了，但孩子们还是变乖了，但课堂又感觉少了一点活跃的气氛，但我又不敢让他们活跃，所以只好一直都板着脸摆出一副严肃的面孔。只有这样孩子们才能站的端端正正的，这样，我的心情也稍微变得好起来。这样的课堂在那个班一直延续到了期末。

但那天的一节课：在完成准备活动后将孩子们带到折返跑的练习场地，但正要走的时候，队伍中传来了低低的笑声，紧接着便是哈哈大笑，我顺眼望去，原来是其他班上的学生在做游戏，其中一个小朋友的动作特别滑稽，惹的这边的同学笑了，还有几个调皮的，忍不住模仿起来。看到可爱的孩子们我也忍不住笑了。

“陈老师笑啦！”不知是那位学生喊了起来。

有了刚才的笑声，学生们的脸上也荡漾着笑容，又有一个学生小声的说：“好久未见陈老师笑了，陈老师笑起来比板着脸好看多了。”听到这里，不知不觉中，笑容在我的脸上荡漾开来。学生看到后，都欣喜地说：“老师笑啦！”

由于前面的轻松，继续上课时我没有立即将笑脸收回，呈现给学生的是一张微笑的脸。环顾四周，我发现学生的脸上出现了异样的表情，眼中充满了猜疑，不一会就在我的感染下露出灿烂的微笑。在接下来的课中，大家敢说，敢笑，敢练，也敢问了，兴趣浓厚，情绪高涨，学习积极性空前高涨，一扫刚开课时的沉寂。同学们的掌声与加油助威声响成一片，连平时上课特别爱“捣乱”的几个同学也特别“安静”。整堂课没有了过去的担心，教学中我找到了轻松和愉快。

回想以前课堂上的沉寂，以及每个学生望我时畏缩的目光，我和学生的距离拉得实在太大了。在下课前小结时我说道：“以后我会在你们面前展示真实的自我，再也不会板着

脸了，但是你们可要遵守课堂纪律啊！我们约定好吗。”学生痛快地答应了。

体育教师课堂教学反思篇七

摘要：教学反思是影响体育教师专业发展和自我成长的重要因素。课后教学反思立足于课堂教学之后，是教学反思的核心内容，具有即时性、实效性。课后教学反思不能单一地从教材、目标、教法学法和评价等方面入手，也不能简单地反思亮点和不足，它必须结合新课程理念，综合教师和学生两大“人”的因素，充分体现以人为本的指导思想。文章着眼于人的因素，从“五有”：有序、有趣、有声、有汗、有效入手，展开对课堂教学的反思。

关键词：体育教学；课后反思；五有

“有序”课堂应以有利于教与学的师生双边活动为目的，以有序的“教”和“学”为标准，以保障教与学有效性为评价依据的课堂。有序是课堂教学的前提和保证，其课后应重点反思有序的“教”、“学”和“管”。

1.1 “教”“学”需遵循“序”的规律

课堂教学中，体育教师的教学设计、教法学法的选择，教学中实施“教”与“学”的过程都应遵循序的规律。教师要严格按照体育教学的一般和特殊规律有序地组织教学，开展师生的“教”与“学”的双边活动，实现有序地“教”和“学”。常态体育课顺序基本包括开始、准备、基本和结束四个部分，这几个部分之间有一定的序的衔接，不能轻易的调换，否则不仅会影响教学质量，更容易造成运动损伤，损害学生的身心健康。如高中耐久跑教学必须通过准备活动进行热身，预先动员学生身体机能；在基本部分中，身心进入最佳工作状态，运动量逐渐加大，收获最大效益；最后通过整理活动放松身心，消除疲劳。课堂上，技能教学要遵循

动作的泛化、分化和动力定型发展规律；人体机能遵循负荷、疲劳、恢复、提高的循环过程规律等。

1.2 课堂管理要有序

课堂管理是体育课堂教学的基本保障，贯穿教学始终，直接影响着教学效果。课堂管理的有序应该落实到学生有“序”地“学”上面。只有严格要求和严肃纪律保障的体育课，才能有效地实施教学活动，充分调动学生参与度，保障教学中师生双边有效互动。如学生在耐久跑的走跑交替练习过程中讲话、推搡、打闹等，此种现象不仅扰乱正常教学秩序，影响学练质量，也容易发生安全问题。课后必须要反思课堂管理的有序性。

有趣课堂包括学生学习之趣和教师教学之趣。要想学生能够对体育课堂产生兴趣，就必须抓住学生的“心”，教学设计、学习方法必须要“走心”。耐久跑是体育课堂教学重要的必学内容，其本身是枯燥的，不受学生喜欢，为了使耐久跑教学的课堂既实效又精彩，教学中必须在“趣”字上下功夫，如利用游戏法提高学生积极参与兴趣，通过定时或定距离分组比赛法激发学生竞争兴趣，通过帮教合作跑、朋友伴随跑等练习方法提高学生情意合作之趣。创设出趣的意境，设计趣的环节引出学生的兴趣，使学生在趣中学、趣中练，在趣的作用下积极完成学习任务，提升能力。

教师教学之趣是有趣课堂的“火车头”，但却最容易被教师所忽视。要想激发学生的趣，教师先要从运动项目中找到“趣点”，要对该项内容教学产生兴趣，然后带着趣的意识设计教学、将趣付诸实践。如将体育史引入课堂，以“史”引趣；利用体育赛事实现以“赛”促趣；设计趣味教法，以“法”调趣等。只有有心和有趣的教师才能导出有趣的课堂，才能感染学生，激发学生学习乐趣，体验运动的快乐。

声音是体育课堂的重要组成因素，但却最容易被体育教师、学生、听课者忽略，体育课中的笑声、掌声、辩论声是学生学习状态的最直接体现。

笑声是学生在体育课堂上体验运动负荷、享受运动乐趣和展现自信时的一种“恰到好处”的愉悦状态体现。体育课堂是运动的课堂，更是欢乐的课堂，一节没有笑声的体育课是失败的课，例如在经过反复演练的公开课上我们很难听到学生发自内心的笑声，很多时候学生都表现出一副死气沉沉的状态，整堂课都缺少活力。

掌声是学生发自内心的赞扬和鼓励的一种表现形式，是课上学生学习状态和参与程度的主观反映。体育课中，教师的优美动作示范，学生漂亮的动作展示，游戏比赛中的同伴加油鼓劲等都会引发学生情不自禁的鼓掌。相反，在一些公开课上我们经常会有看到学生的“面子掌声”，如教师说：“同学们，看这位同学表现的这么好，我们是不是要给一些掌声啊！”学生听到这样的话，看看周围这么多听课的教师，勉为其难的“被”鼓掌了。

辩论声是指学生在体育课堂中用一定理由来说明自己对事物或问题的见解，揭露对方的矛盾，以便取得最后的认识或共同意见的声音。学生在学习运动技术的过程是一个认知的过程，学生之间因认知差异不同就会产生碰撞、疑问和争辩，也正是这种辩论促动了学生的思考、探究，提高了学生对问题的解决能力。

汗水是人体的代谢产物，是学生体育课堂承受生理负荷的间接反映，是学生练习时间、练习次数、运动强度等指标综合体现形式。合理的运动负荷是评价课堂教学效果的重要依据。无汗的体育课其运动负荷显然是不达标的，对学生的运动技能、身体素质和基本活动能力的发展是无效的；反之，体育课堂运动负荷过大，会对学生身心健康有一定的影响，也是不适合的。反思体育课堂运动负荷应该让师生从了解运动负

荷、体验运动负荷和掌控运动负荷着手。了解运动负荷的概念，明确负荷量和负荷强度二者间相互影响、相互制约的关系；体验运动负荷需要学生通过变换练习次数、时间、距离、重量、速度、负重量、密度、难度等来完成；掌控运动负荷要求学生学会监测自身的体能和健康状况，明确运动心率与运动强度的关系，学会利用脉率测定法评估运动负荷的合适程度。

有效是课堂教学的最终目标，也是评价课堂教学成功与否的最重要标准。教学目标的预设与达成是有效课堂的最直接体现形式。

课时教学目标是单元教学目标分解到每一堂课的教学目标，是依据该课次体育教学目的而预设的教学效果，是教师对学生通过学习产生的行为变化的期望，同时也是教师的教与学生的学的行为指南。一般包括条件、行为和标准三个部分，即在什么情境中、做什么和怎么做、做到什么程度。在课后反思中，教师要结合学生的实际学习达成目标对预设目标进行对比，反思教学目标的确定是否正确有效，目标内容表述的是否具体、明确，在教学中是否具有操作性和观测性，目标设置的难易、具体和全面与否，通过课后反思进一步检测目标的达成程度，深思课堂教学的有效性。

总之，体育课堂教学使通过师生间的“沟通”与“合作”，完成教学任务的过程。课后教学反思应立足学生为中心，落实“以生为本”的教育观，坚持宏观与微观相结合的方式展开思考，为丰富课堂教学、促进教师专业发展助力。