

最新体育课后反思万能句子(优秀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。相信许多人会觉得范文很难写？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

体育课后反思万能句子篇一

武术教材内容很多，根据其教学任务，教学时数和年龄特点，在小学五年级选用了少年拳第一套，者套全能发展学生的柔韧性、灵活性、速度、协调等身体素质，增强肌肉，韧带的伸展性和弹性，以及各关节的活动幅度。同时培养勇敢顽强、机智果断的品质、朝气蓬勃、刻苦耐劳的精神和民族自豪感。

本单元的教学任务，主要是使学生掌握教材中的基本动作和组合动作。发展学生协调性、灵敏、柔韧等身体素质。并培养学生的自信心，和自豪感。

在教学中存在的问题，动作不太协调，斗争变换不太熟练。为了让学生更好的练习，我先给学生看录象，边讲解。然后，分组练习，边练习边指导。这样在四堂课的练习后，学生都能独立完成动作，不但知道了所学武术的名称和基本套路，而且能用所学到的知识动作指导他人，帮助他人。

上完者一单元课后，我觉得，刚开始教时过于急噪，所以导致基本动作不稳固，在练习成套动作时，错误动作出现的较多，用了不够好，不能及时发力，没有滞动。

我下一次上课一定要把基础知识练好，然后在练习动作。展开阅读全文

体育课后反思万能句子篇二

随着新时代的步伐，初中新课程改革已实施了数年。为了积极推进体育课改理念，新的《课程标准》和教科书贯彻了《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》和第三次全国教育工作会议的精神，依据《基础教育课程改革纲要(试行)》的要求，我们就必须认真贯彻“健康第一”的指导思想，全面推进素质教育。我认为，新课标的设计是非常高明的：它规定了具有影响力的课程理念，在此基础上提出了课程的目标体系。这样做是基于我国地域广阔、经济文化发展不平衡，也是为了保障我国基础教育的基本学力水准，同时又是基于我国现有教师的专业水平，这是一个正确的符合国情的做法。

大家都知道，在我们省，大部分学校一个班学生都在60人以上，运动场地器材设施奇缺，一名体育教师一周十几节课，甚至20节左右，还带运动队、课外活动等，在这样的条件下，我想改革是非常重要的。那么，改革的关键是什么？怎样入手去进行改革呢？在此，我想谈谈自己的看法，以求教于大家。

首先，我们在脑海里要树立一个正确的观念。如果老是强调外部的条件，认为条件不成熟，没有办法改革，我认为那是唯条件论和唯物质论，其实条件越不好越需要改革，越需要通过改革来促进条件的改善。所以，毋庸置疑，体育改革犹如经济改革，那是非常必要的。

其次，抓住改革的关键。改革的关键在哪里？我认为有两点：一是教什么；二是怎么教。所谓体育课程，就是传授体育知识，用现在流行的话说，就是三个维度并重的传习。只有解决了教什么和怎么教的问题，三个维度才有可能并举发展进行。钟启泉教授曾经说过：“基础教育课程改革贯彻着一个非常清晰的教育改革逻辑，即教育改革的核心环节是课程改革；课程改革的核心环节是课堂教学改革；课堂教学的核心环节是教师的专业发展。”我想，他所指的这方面是非常值得我们

教师深思的。

因此，为了适应初中体育课程改革的需要、推动体育新课改的顺利实施，我结合各年级学生的特点，作课改计划如下：

1、树立健康第一的思想，促进学生身心全面健康发展，养成良好的健身习惯。

2、从注重教法到注重学法。学生在课程学习中占据主体地位。学生是体育学习的主体，要重视自主学习、合作学习和探究学习等学习方式的运用，促使学生主动积极地参与学习和锻炼。例如：在教学中，培养学生的创造性思维、提高学生的自主学习能力。我们在教学中可以展示任何一种器材在学生面前，不告诉学生怎样玩，而让学生自己想办法、自己创编各种游戏玩法，发挥其创造性思维。同时，在活动中设置一定的难题，让学生自己想出解决办法，培养其解决问题和创造性思维能力。

3、注意创建生动活泼的教学氛围与民主和谐的师生关系。民主和谐的师生关系是学生生动活泼和主动地进行学习的前提之一，也是学生获得愉快的情感体验的重要因素。教师将不再只是传授知识技能，不能只成为课程实施中的执行者，他更应成为课程的建设者和开发者，在实践教学中注重角色转换：有时做学生的指导员来促进学生的互动和合作，有时与学生一起参与体育活动，一起寻找解决问题的方法。这种平等学习、共同进步也是新课标的精神所在。

除此之外，我想体育的课余活动也是必不可少的。而体育比赛是较常见的一种形式，学校可以经常举行一些大的课外活动，有的是全校性的，如每年的田径运动会、冬季的长跑比赛，或跳绳、拔河和踢毽等比赛，以及对学生有很强吸引力的球类比赛。这些比赛学生参与的人数多、影响较大，学生在参与这些比赛时有不同的感受，同时这些活动中有竞争和合作，有困难和挫折，有成功和失败，比赛中蕴含着丰富的

教育因素，教师要利用比赛形式培养健康心态。进行比赛时，同班的同学就会呐喊助威，从而促使同学间的感情交流，克服不良个性品质，使情感得以升华，促使学生心理健康水平与个性发展。参加比赛的同学既能在同学面前展示自己的能力和才华，又能在比赛中锻炼自己，从而培养良好的心理品质。教师还可利用比赛形式，培养班集体的凝聚力和向心力以及同学间的协作能力和集体主义精神，锻炼个人意志和竞争意识，培养耐挫能力和积极向上的健康心态。在每次比赛结束后，体育教师一定要关注学生的反应，了解学生在比赛中遇到的问题，通过和学生谈心，找到合理的解决办法，这样就 可增强学生的心理品质。

作为体育骨干教师的我，有幸成为新课程改革的实验者，我为之感到非常荣幸，但我也深知承担这次改革任务极具挑战性。为适应课改的需求，我也参加了各级各类的培训，自学了有关课改的材料和相关理论，力争深刻地领悟课改的精神并努力把所学到的理论落实到教学实践中。通过培训和自学，使我认清新课程、新教材改革的背景和思路，增加了责任感和紧迫感，更新了观念，并使这些新观念能够在新教材的实验中得以落实。要想把学生培养成为高水平的人才，我们还需要长期的探讨和实践，不断提高自己的业务素养和敬业精神，在观念、教学方法、教学内容上与时俱进，为进一步提高体育课的教学质量而努力。

体育课反思万能句子篇三

学校丰富的体育课活动，会娱乐我们的身心，提高我们的身体素质，特别是要临近期末，体育更能减缓学习压力，增强体质，能让自己在枯燥的学校生活之余使身心放松，心情舒畅的同时又大大的提高了同学们的学习效率，在动感中让人焕出青春的朝气，以饱满地精神去迎接期末的到来。

生命在于运动，健康是每个人最大的财富，拥有健康的体魄又是每个人最大的愿望与梦想。而我们现在最直接的锻炼身

体的方式只要就是学校的体育活动也基本上是体育活动了。因此，上好每一堂体育课是师生共同的愿望。

一直以来我都是个不怎么喜欢剧烈运动的人，所以，我在体育活动方面，就不像其他人一样的优秀。

但是体育课确实必上不可的，虽然我知道学校开设体育课的目的就是为了让我们的拥有一个好身体，但是我却做不到像喜欢听歌一样的喜欢上体育课，我喜欢看别人在操场上的一举一动，但是却不想让自己在操场上跑和跳，我只适合做一个观赏者，并不适合做一个参与者。我不知道自己为此高兴还是悲哀。

上初中三个月多了，与朋友、同学认识的也多了，我认识了许多优秀的老师。我很庆幸，在我的一生中能遇到这么多优秀的老师。上体育课是我一直以来的老大难，因为体育是我的弱项。在我小学的时候，我对体育课的概念是集会和就解散，然后自由活动，然而，在上初中后，一切都变了，有人心变了，性格变了，还有就是体育课的上法变了。

每次上体育课首先就要做热身运动，这点我还能接受，毕竟老师是为了我们好，但是，热身过后，就是我们所谓的“魔鬼训练”了，不是俯卧撑，就是蹲马步或者是跳绳，这让我们才懂什么是体育课的同学们来说，无疑是一个艰难，每次上完后，有的同学就抱怨说这是什么体育课嘛，我也曾经这样过，但是我们的抱怨起不了任何作用，反而会越抱怨越严重。

所以，刚开始上体育课的感受是“累，累，太累，好累！”。我想虽然很累，但是我们也是要为了自己的身体更好，因此，我们不怕累。

除了累之外，还有一个是幽默风趣。偶尔向老师会跟我们开开玩笑，逗我们笑，与那些死板的老师形成鲜明的对比，毕

竟向老师还年轻，有着一颗90后的心，但是，他发毛起来却有着一颗70后的心。体育课?现在我终于明白了，那抱怨脚疼的情形为我们诠释了什么是体育课，那欢声笑语的画面为我们演绎了什么是体育课。

与体育课接触了三个月后，我发现它是一个变幻多端的孩子，有时它很温柔，让我们完成了任务就可以休息，有时，它很暴躁，让我们会完成额外的任务，不过，我觉得把这个孩子比作向老师更为恰当吧!体育课，我有时喜欢你，因为你让我们身心放松，我有时讨厌你，因为你让我们腰酸背疼，有时我又拿你没办法，因为你会让我们有一副好的身体，但是又太累，所以，拿你没办法。累和幽默这一组反义在我们的体育课上展现出来了，但是我更希望展现出来的是同学们的欢声笑语，而不是埋怨。

我现在充分地认识到了学校体育不仅为保证学生在校期间有健康的身体来完成全部学业，而且为走向社会自身继续成长和发展身心素质打好坚实体育理论和技能基础。认识到健康的身体是未来事业的支柱，认识到自己的健康不仅是个人的事，而且是关系民族兴衰的大事，从而增强积极参加体育学习和锻炼的欲望、动机和兴趣，使体育锻炼成为自觉行动。

体育课后反思万能句子篇四

一、在教学开始的讲解示范中，除全面介绍投掷技术的各个环节和细节外，着重说明投掷运动技术所要求的用力顺序，使学生明确概念，形成正确的运动技术表象，同时，教师可提示投掷练习中易犯的错误，让学生在练习前就做好预防错误动作的思想准备。

二、在教学过程中，要求学生严格按照教师设计好的练习程序，着重掌握好如蹬地、转体、挺胸等的基本技术环节，其中特别要注意教会学生如何做好正确的左侧支撑动作，对此教师可采用一些如帮助学生在实心球出手前瞬间顶住左髋和

左肩的办法辅助其练习。在学生没有掌握好这些基本技术环节前，不要让学生过多地进行完整的投掷练习，以免其只想把器械投得尽量远而盲目用力，破坏了正确的用力顺序。

三、在学生掌拉好各基本技术环节后，可让其进入完整的手持器械的练习，但应限制学生在练习中的用力程度。可采用在投掷区内划限制线的方法，要求学生每次练习都把投掷的远度控制在一定的范围之内，把练习的重点放在体会正确的用力顺序和全身的协调用力上，这样就可避免破坏学生已经形成的正确的基本技术环节的动力定型，逐渐分解练习中习得的技术动作迁移到完整的投掷练习中去。

在经过上述的教学程序后，若学生仍不能全身协调用力完成投掷练习，教师就应具体分析学生的“症结”所在，采用“对症下药”的方法纠正其错误动作。

二、怎样避免课堂意外事故的发生

甚至对学校、社会都没有好处，谁都不希望看到和发生。怎样避免意外事故，怎样处理意外事故，怎样看待意外事故？是每个关心的人必须要考虑的事，不管你是老师、还是学校领导，都要抱着对学生负责，对家长负责，对学校负责，对老师负责。

避免意外事故的发生，必须在意外事故发生前，作好思想上的准备，精心设计、组织、安排。比如安全教育、充分的准备活动等等，但就是这样，事故也不可避免。所以在体育课上应该经常提醒学生注意，避免意外事故的发生。当然，意外事故发生后，处理意外事故是弥补过失的最好办法。及时、正确地处理意外事故，也是积极、主动且行之有效地办法，与家长沟通，与同事、领导沟通也是必要的。

三、教学反思

根据初中学生的学习特点，我发现只有用不同的教学形式才能激发学生的学习兴趣，例如让学生自己独自练习，注意力就不会集中，从而达不到训练效果。所以我在平时的教学中让学生以小组为单位，组长负责制，让学生自己练习，练习前，由教师进行示范让一些技术动作。为了彻底激发学生的学习兴趣，教师在练习前强调最后以比赛的形式检查练习效果，从而让学生在练习过程中有目的的去进行。很多学生上完课后总是很高兴，不仅完成了学习的内容，也很好的进行了小组的活动。

体育课后反思万能句子篇五

一、课堂语言的准确性不够，废话太多，在这一点上，自我认为是很好，可是在旁人看来是多余的，作为一个老师，首先就要语言方面要过关，要交代清楚做什么怎么做，在表达清楚的同时也不要画蛇添足。在这一点上我还是不足。

二、课堂气氛带动的还可以，但自己的精神面貌没太在意，示范不清楚，在传授新的动作时候，我是放慢速度给小孩看的由于太慢了就变成了分解动作了，这样会导致学生误导这个动作的连贯性，本来示范动作就是要给幼儿一个连贯完整的动作，这是一个动作体系，一旦分解就变了另一种动作了，由于我本人的经验有限，才导致这个基本的基础的动作变成了让学生误解的动作。

三、没有统一的练习，在结束部分的运动量要比基本部分还要的大，在上课的过程中，学生的练习比较短，应该要有统一的练习，而且要长一点，在结束部分我没有注意到幼儿已在运动过后的状态下还要练习比它强度还要大的自由练习，在这当中，不但不能起到放松状态，反而加重了学生的运动量这个也是需要注意的。