

小学体育课反思周记(优秀7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？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

小学体育课反思周记篇一

小垫子是小学体育教学的常用器材之一，巧妙地利用好小垫子，能有效地丰富我们的教学手段，提高教学效率。

利用小垫子提高滚翻的速度。在练习前、后滚翻时，部分学生滚动速度太慢，难以完成滚翻动作。究其原因是因为学生没有掌握滚翻的技巧，如蹬地、推手的时机掌握不准和用力程度不够等。如何提高滚动速度，是解决问题的关键。受斜坡的启发，我把两块小垫子部分重叠，使重叠部分与单层垫子之间形成一个小斜坡，让学生在斜坡上向前滚动，滚动速度加快，学生就易于掌握滚翻技巧，完成滚翻动作。

二、利用小垫子练习立定跳远。首先将小垫子折叠竖立成“人字”型，让学生从垫子上跳过。这种练习方法对起跳蹬地角度小，向前冲劲过大的学生有较好效果。蹬地角度小，向前冲劲过大，是学生急于跳得远的一种心理表现，由于他们只注重了跳得“远”，忽视了需要跳得“高”，结果人还没有做出完整的动作，身体已经落地了，难以形成腾空后的收腹举腿动作。这时通过练习跳过“人字”型小垫子，让学生在用力向前跳的同时、体会到了向上用力的感觉，延长了身体在空中的滞留时间，使腾空后的收腹举腿有了空间。其次，将小垫子展开平放，让学生从垫子的一边跳到另一边。这种练习方法学生对需要跳过的距离，有一种直观的认识，因此会根据起跳的远度，确定自己起跳的高度，从而使蹬地角度适宜。在练习时，学生为了跳得尽量远，在腾空后双脚

还会用力前伸，这样收腹举腿动作自然形成，让学生跳得更远变成现实。

三、利用小垫子纠正途中跑的姿势，增大步幅。提高短跑成绩有两个关键因素，即跑动时的步频和步幅。而步频在一定的时间内是相对稳定的，因此提高短跑成绩的关键是增大步幅。但练习时，学生总是想通过上体的前倾达到加速的目的，这样做的结果适得其反，造成迈不开腿，严重影响了自己的成绩。针对这一现象，我每间隔1.5米横着放一块展开的小垫子，让学生在途中跑时迈过。学生为了达到上述要求，总是尽量保证身体的正直，有意识地向前用力迈步，达到了纠正动作和增大步幅的目的。

四、利用小垫子设置教学情景。利用小垫子小、灵活的特点，巧妙地利用其宽度、远度和高度，创设一定的教学情境。如平放为小河，让学生跨过；折叠竖立成小树林，让学生在树林中穿行；折叠隔一定距离平放成石桥，让学生练习踏石过河等等。还可以让学生自由摆放，创造性的设计出房子、沙发、梅花等图案，利用这些他们自己创造的场景进行游戏，学生们往往激情四溢。从而激发出强烈的表现欲望，使他们愿学、乐学。

总之，在体育教学中，通过将小垫子的平放、折叠、人字形竖立，尽最大的限度发挥出其应有的作用，使体育课生动、活泼，从而全面提高了课堂的教学效率。

小学体育课反思周记篇二

以前的感觉是期末学生浮躁上体育课，不利于课堂组织，可这一学期同以前不一样，感到期末更有利于课堂组织，也更有利于课堂教学，原因可能是多方面的，我认为可能有一下几个。

一是学生文化知识进行着紧张地复习，有时一上午或一下午

连续几节课进行语数外知识的复习，学生深感疲劳，甚至有同学对我说：“老师，我们一上午没出教室了，什么时候上体育课呀？！”我回答：“我没有没给你们班上课呀？！你看看课程表，只要有你们班的课，我要给你们上，让你们上的开心，玩地高兴。”这个学生听后高兴地跑了。学生上课的热情这么高，上体育课肯定有利于组织教学，也更有利于上课教学任务的完成。

二是我学生身体素质的发展和心理素质的发展比较重视，着重抓中等强度的跑和跑的基本技术，学生技术水平提高了再跑起来速度自然就更快了。跑又是其他项目的基础，跑的`成绩上不去，其他项目即使达到了教室的锻炼目标，也需要教室和学生付出较大的劳动，抓好跑后再抓其它项目会受到事半功倍的效率。

三是我设计的体育课内容丰富，但内容的难度并不大，这样学生完成一项内容后又以较高的情绪进入下一节课的学习，课上的轻松自然，教师上的高兴，学生练得开心，也算是一种和谐状态吧！

小学体育课反思周记篇三

在上体育课时，由于各种原因，学生在学习技术、动作时，不可避免地会出现这样或那样的错误动作，这些错误动作如不及时纠正就会形成错误动作的动力定型。到那时再纠正就会非常困难，甚至比学习新技术还要难，而且这些错误动作还会成为伤害事故的诱因，因此，把握好纠正错误动作时机与方法非常重要。

观察分析和纠正错误动作方法很多，但是最简便、最常用的方法是在学生的练习中，教师运用直接观察和经验分析动作的方法。一个学生在练习某个动作时往往会同时出现几种错误，教师不可能要求学生将所有的错误动作都同时纠正。这就要求教师通过观察分析错误动作，迅速判断出当时的主要

错误，选用针对性强的练习方法，纠正主要错误动作。通过练习，当主要错误得到纠正后，次要的错误动作又突出来，此时也应及时加以解决。

例如：学生在学习投掷时，常常会同时出现左侧支撑差，下肢用力顺序不正确、出手点低、出手速度慢，等等错误动作，教师在观察分析动作时，必须找出主要错误。在一般情况下，投掷练习应先纠正下肢用力顺序，多安排下肢用力的练习，待下肢用力顺序基本解决后，左侧支撑问题就成了主要错误。当左侧支撑错误动作解决后，其它的错误动作又会突出来，通过这样的不断纠正主要错误动作，使学生逐渐地掌握正确的动作技术。

小学体育课反思周记篇四

接力跑比较受三年级学生的喜爱，重点是让学生掌握传接棒的方法，并发展学生的速度。教学中，在交接棒方式上，我没有硬性规定必须用什么方式，而是提了两种方法，让学生发挥主动性，相互讨论，根据本组的实际情况和适应性选择一种进行练习，真正体现了“以学生为主体”的宗旨。为了提高学生练习的兴趣，我采用小组间进行比赛的形式，加强学生的积极性，同时为了进一步完善师生关系，使接力跑不显得很枯燥，在缺少一人的情况下，我也积极的加入他们的比赛。学生看到老师也要和他们一决高下，一个个摩拳擦掌，跃跃欲试，都想战胜老师，课堂气氛非常热烈。甚至有的小组认为自组胖子太多，才会输，要求和老师换人以提高胜算，竞争非常激烈。因为迎面接力交接棒技术比较简单，学生基本都掌握了，个别出现问题的也仅仅是因为着急所致，同时，学生跑动的积极性较高，接力跑完成很好，一次比一次成绩好。

小学体育课反思周记篇五

本节课是在认真贯彻新课标，“坚持健康第一、学生为本”

的教育教学理念指导下，以改善学生学习方式为突破口，以提高学生体育健身技能为出发点，探索一种适合学生发展、利于学生综合能力培养和良好心理品质养成的新的体育教学模式。积极探索“观察——体验——思考——合作互动”的教学策略，让学生在一种自主、探究、合作、安全的体育教学氛围里提升体育健身的技能，获得体育健身的乐趣。但要注意防止盲目的模仿练习造成不必要的伤害发生。

在教学过程中，我感觉到部分学生在体育教学公开课上还有些紧张，准备活动有些不适应，注意力有些分散到摄像机上，通过语言的即时引导很快就适应了。在接下来的教学环节都比较顺利完成，课中分组练习时场地准备不够充分，练习效果不够明显。在最后放松部分，录音机的音量较大，教师的讲话显得较小了。就整节课来说，教学目标达成度较高，突出了学生的主体性、学习目标的生成性，再改善学生学习方式的教学尝试上迈出了可喜的一步，教学效果较好。

通过这节课，我深感到教师在整个教学过程中不仅要仔细观察，捕捉课中不断生成的资源即如何进行互帮互助、自我保护、摆腿等等，创造互帮互助、互相鼓励、互相研讨的良好学习气氛，而且还要及时地加以分析、引导，给学生以明确的指导及心理上的支持或精神上的鼓舞，并教会学生如何清晰地认识问题、评价问题，从而让学生在练习中不断提醒同伴注意，改进动作质量，使学生们知其然而知其所以然。同时，还应让学生懂得保护与帮助及自我保护的重要性，并在教师的引导和潜移默化下的逐步养成良好的健身习惯及安全运动意识，从而使学生们的身心得到全面、协调的发展。

小学体育课反思周记篇六

本节课我针对小学四年级学生的身心发展特点，我设计了从游戏热身；讲解传接棒方法到比赛，目的是让学生在轻松愉快的学习氛围中感受运动的快乐，同时向学生进行集体主义的教育。

在课堂教学中，我采用了游戏热身法、比赛竞争法等教学方法，以多种教学手段贯穿始终。通过教师的引导和启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑，充分发挥学生的主体作用。

学生对此项游戏很感兴趣，同学们都积极的参与游戏中，在游戏中充分享受游戏带来的快乐。但在游戏中由于所选场地的空间不够宽敞，学生在奔跑和追逐中不能尽情施展，所以在没有达到游戏成功标准，但达到了热身的目的。

我在课堂上采用了传统的教学方法，请学生配合老师做了示范：右手传接棒错肩跑出的动作方法，并较详细地讲述了游戏的方法。目的是可以让学生能直接地感受到传接棒的方法，然后再指导学生在慢跑和快跑中进行迎面右手传接棒和错肩跑出的练习。应该说学生的观察很仔细，学习也很认真，游戏中基本上没有看到学生传接棒时发生困难，而且交接棒速度也很快。

在掌握了正确传接棒姿势的基础上开展比赛，首先学生对比赛就十分感兴趣，同时也达到了教学活动的高潮，学生们激情澎湃，跃跃欲试，表现出了强烈的展现自我的欲望。在此我及时渗透了集体主义教育，使学生在比赛中加强了集体主义感。在分组上我采用了1至4的循环报数法把学生平均分成了四个小组进行比赛，这样做的目的是体现公平分配的原则。

是在原有的基础上在跑道上增设了转圈和跨越垫子的障碍，在学生能够接受的范围内增加难度，培养了学生勇于挑战的精神。但在实际教学中只使用了垫子做障碍，没有完成转圈环节。

利用整理运动让学生疲惫的身心得以释放，学生们对比赛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。

总的来讲，在本堂接力跑教学活动中，我的感受是学生有组织，有纪律，并积极的参与活动，认真学习动作（只有极少数学生出现错误动作），充分调动了学生的学习积极性。但在准备中还不够充分，和学生沟通交流过少，对示范组织教学缺乏经验，整堂课教学过程过于急促，时间安排上还不够准确。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。

小学体育课反思周记篇七

踢毽子寓游戏于运动之中，只要玩得开心，合理掌握运动量，不但能够达到强身之目的，还能享受到其中的乐趣，本课是学习脚内侧踢毽球，在开始部分运用一个看谁踢得准游戏让学生进行比赛，以激发学生对练习毽球的兴趣，让学生思考怎样才能踢得准，才能踢到圆圈里，提高了学生对本课的热情。基本部分运用了一抛一踢，一抛二踢，一抛三踢```难度从易到难循序渐进得进行练习，学生能够按照要求进行技术练习。在技术练习完后我加入了单脚跳接踢毽的游戏，让学生在游戏中巩固本课的脚内侧踢球技术，也增加了学生的练习热情。

本课不成熟的细节有由于自己在教学上能力有限、思维不开阔，在课后我自己反思这节课，我认为本课的不足有：1、游戏导入部分四个组的圆圈过于密，不利于学生的踢准。2、没让学生进行展示，课堂中对学生的评价较少，不利于激发学生的练习热情。3、本课以下肢练习为主，过于单调，在辅助练习部分可加入上肢练习的游戏。

在今后教学中，我要努力学习提高自身教学能力，争取能形成自己个人的教学风格。