

八年级体育弯道训练的教学反思(精选8篇)

答谢词是对于别人的好意和帮助心存感激之情的一种写作形式，它能够表达出我们内心深处的感激之情。写答谢词前，我们应该提前准备，充分思考和整理自己的感激之情和表达的内容和重点。小编为大家收集了一些经典的答谢词范文，希望能给正在写作的人一些启示和思路。

八年级体育弯道训练的教学反思篇一

玩是初中学生的天性，中学体育课中如果没有“玩”，那么这节课肯定不能吸引学生，不能引起学生的练习兴趣，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了一个“传递实心球”的小游戏，然后又设计了一个“赶猪”的游戏，使学生一下就进入了上课角色，玩得十分开心，而且在不知不觉中完成了上课的热身准备活动。在下面的教学中，我始终在贯彻执行这种教学思想，无论是探究投掷方法，还是知识延伸，或是放松身心，我都设计了各种各样的游戏，如：“炸坦克”、“打飞机”等让学生始终在玩中开展本节课内容的练习，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，学生还是十分喜欢这种练习方式，整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

新课改的体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。因此无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获，即玩中学，在玩中掌握知识。

本课的教学重点和难点是让学生理解并掌握投掷的投掷的各种方法以及影响投掷远度的因素(掌握投掷的出手角度和出手速度)。为此我专门设计了两个小游戏：一个是“炸坦克”，

一个是“打飞机”。通过组织让学生玩这两个游戏，让学生在玩中明白了“投掷的角度是前上方，出手的速度要快”这两个重要技术的原理，并能在实践练习中运用，达到了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也轻意的学会了这个技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，而且在这种教学实践中，学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的，而是通过自己的亲身体会获得，较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的基本部分还设计了一个“创编游戏”的教学环节，目的是发挥学生的想象力、培养积极动脑动手的能力、培养自主学习能力和创新能力，通过小组合作与探究学习，学生表现出来的创造力是我没有想到的。他们创编出：叉麻花、滚地雷、七品芝麻官、打保龄球等，这些都是学生通过合作完成的，真实的就是美好的。发挥孩子的创造力也是体育课中的一道美丽的风景。

以上是这节体育课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控、学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

八年级体育弯道训练的教学反思篇二

体育教学与训练是统一和有机联系着的，但也有区别。教学、训练的区别在于两者的具体任务和方法不同。教学的主要任务是使青少年掌握必要的知识、技能、技术、战术等；而训练的主要任务是提高技能、技术、战术等身体训练水平。由于任务不同，采用的方法也有所不同，但教学和训练是在统一的教育过程中进行的。因此，两者不能截然分开，而只是各有所侧重而已。

进行教学时虽然是以学习和掌握知识、技能和技术、战术为主，但其中也包含有训练的因素；进行训练时虽然是以提高技能、技术、战术和身体训练水平为主，但其中也包含有教育的因素。无论是进行教学或是训练，都应贯穿一定的思想教育，体育教师、教练员应经常注意在教学与训练工作中加

强社会主义和爱国主义教育，使之渗透到知识、技能、技术、战术教学和身体训练的各个方面。

实验经验证明，技能、技术的形成和提高，大致包括三个主要阶段，即粗略地掌握动作阶段；改进、提高动作阶段；动作趋于巩固、运用自如阶段。这三个阶段既反映了人们认识的逐步提高和深化过程，也反映出人们的体质机能力不断提高的过程。

粗略掌握动作阶段：这个阶段一般是通过讲解、示范、尝试练习，建立动作的概念，体会动作的过程和要领，从而粗略地掌握动作。其特点是大脑皮层的条件联系处于泛化阶段，动作表现紧张、牵强、不连贯，缺乏控制能力，并伴随着一些多余的动作。因此要善于根据学生特点进行讲解和示范，引导学生进行积极思维，培养学生观察和分析动作的能力，并利用各种方法，如徒手或各种教具给予保护、助力、阻力，以及固定和限制动作的方向、路线幅度、速率等，帮助学生迅速掌握动作。

改进提高动作阶段：主要是通过反复练习，以及深入动作的示范，从而不断改进和提高动作的质量，逐渐消除动作的紧张、牵强，以及多余的或错误的因素。这一阶段的特点是条件联系处于分化阶段，动作逐渐变得连贯、准确和轻快起来。教师应善于引导学生在反复练习的过程中不倦地钻研，掌握动作的内在联系，不仅要知其然，而且要知其所以然。例如：掷铁饼，不仅要求会掷，而且要求掷好；不仅要求懂得掷铁饼的一般技术要领，而且要懂得摆臂幅度、速度、出手角度，以及全身的有关部位的动作与提高掷铁饼成绩的内在联系。在教学与训练过程中，采用比较对照、分析、综合的方法对于改进提高动作的质量有积极意义。例如：篮球动作中，对各种传球、接球、运球、投篮的技术作对比；田径运动中对急行跳高与急行跳远的助跑技术作对比；技巧运动中对鱼跃前滚翻与前滚翻作对比能有效地帮助学生更精密更准确地掌握动作。在完整技术的教学与训练中，通过动作各个部分，

各个要素之间的关系分析（例如：游泳的划臂与打腿、呼吸的关系，幅度与速率的关系等）能使清晰了解动作与动作之间，局部动作与整体动作之间，动作的这一要素与另一要素之间的逻辑联系，从而在练习过程中更自觉地掌握和完成动作。

动作趋于巩固和动作自如阶段：通过反复练习不断改进和提高动作质量，使动作趋于巩固和运用自如阶段。这一个阶段的特点是动作定型，已经形成和巩固。能高度准确熟练和省力地完成动作并能随机应变、轻快自如地加以运用。动作到了自动化阶段，活动技能和运动技术的形成和发展过程并没有完结，而是将不断趋于更加完善的地步。其提高和完善的程度如何，取决于学生的健康状况，训练水平以及教学与训练的质量等条件。

[1][2]

八年级体育弯道训练的教学反思篇三

该月主要教学内容是快速跑和综合练习。重点是快速跑，根据教学大纲要求安排了四个课时，由于这两个项目前者比较单调乏味，，因此在教学过程中不仅要提高学生学习和积极性，而且还要达到相应的教学目标，完成教学任务。本人采用引导、激发、鼓励循序渐进等教学方法，以游戏等各种教学手段来发展学生的快速跑的能力。

通过该月的教学，学生的快速跑素质有了很大的提高，。快速跑练习单调乏味并且消耗体力大的特点，所以学生怕练习，但是本人通过引导、激发、鼓励等各种教学方法及手段，学生练习的积极性得到了很大的提高，课堂效果也不言而喻。

耐力素质快速跑教学一直是体育教育工作者感到头痛的问题，但本人认为可以通过下例教学方法及手段进行教学，不防一试。

1、首先告诉学生快速跑素质练习的计划及每堂课的教学任务，鼓励学生努力去完成。例如，第一堂课是快速跑的素质练习，柔韧性练习，虽然单调乏味，动作难度高等特点，学生怕练习，但通过老师的引导，示范，激发，鼓励等手段，取得了较好的教学效果。

2、引导，鼓励，激发学生努力克服自己的极限，做到超越自我。告诉学生快速跑练习也是锻炼意志的一种方法。并以加分的形式进行鼓励。例如，第二堂课是克服自身重量的力量练习，单脚跳，高抬腿，后蹬跑等练习，以及反复的短距离跑练习。

3、通过游戏来练习快速跑耐力。在游戏练习中学生无形中得到锻炼。

例如第三堂课利用400米接力赛的形式来提高学生的耐力。游戏结束后组长要对自己的组员进行评定，表现出色的给予加分，表现消极的给予扣分。

4、明确目标，看到差距。第四堂课是定距跑，告诉学生评分标准，使学生能为自己的目标去努力拼搏。

上述方法只不过是本人的一点小小看法，只供参考。

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](#)

八年级体育弯道训练的教学反思篇四

一、指导思想：

贯彻“健康第一”的指导思想，“以学生发展为本”。重视学生的主体地位，给学生一个情景，让他们去体验；给学生一个疑问，让他们去释疑；给学生一个空间，让他们去放飞；给学生一个目标，让他们去追求，努力使学生成为课堂上快乐的小主人，发展个性，升华创新精神和实践能力。

二、设计思路

玩耍是少儿的权利，创新是一个民族的灵魂，兴趣是最好的老师，空间是创造的乐土，问题是学习的动力。本课就是按照学生学习的心理顺序来设置情景，寓教于乐，乐中施教。让学生开开心心地玩出花样、玩出水平，实现心中的梦想。通过游戏获取知识和身体上的训练，有意识地让学生在实践活动中感知、感悟和体验，进而上升至智慧，逐步培养解决实际问题的思路、方法和能力，从中学会生活，锻炼组织能力，学会与人相处，拓展创新及应用能力。

三、教学目标

- 1、通过情景创设让学生学习弯道跑技术动作。
- 2、通过游戏形式的教学，激发学生参加体育锻炼的积极性，发展体能和弯道跑的能力。
- 3、培养创新能力及团队精神，感召团结的力量。

四、教学过程

1、激发兴趣：课的帷幕拉开，学生带着笑脸，心情愉快地跑进课堂。以问题“弯道跑如何跑得快”为切入点进行导入，让学生尽快进入小主人的角色；紧接着用激情的音乐做背景，奔放的游戏来迎接学生参加体育锻炼的心理需求，通过游戏舒展学生的身体，提高学生的灵活性和协调性，为下一内容的体育锻炼架桥铺路。

2、探索创新：在弯道跑的学习过程中，首先从小学生的心理角度出发，小学生都具有好奇和好胜的特征。所以安排的内容都具有比较强的挑战性和趣味性，吸引学生主动学习。第一，以趣味游戏来调动学生动起来，跑起来；第二，进行富有挑战性的游戏“你追我赶”，第三，根据自己的兴趣进行选项活动。以上的动作技术的传授都是提出的问题，让学生带着疑问自主练习中解疑，使学生真正感受“乐中学”、“动中练”、“玩中间”、“玩中乐”，全身心投入教学中，活跃教学气氛。学生弯道跑的能力在无限的激情中张扬。

3、领略乐趣：在音乐的伴奏下，师生起舞陶冶身心，让学生产生一种课已尽意犹存的情欲。

五、教学特点：

新课标，新运作，师生互动，学生主体，发展能力，增知促技。

八年级体育弯道训练的教学反思篇五

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

关于立定跳远教学的四个步骤

一，重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。在体育考试中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

八年级体育弯道训练的教学反思篇六

本节课弯道跑是跑步的一个重要内容之一，是跑步的基本技能之一。我们常在各种径赛中看到很多优秀的运动员利用弯道来提快速度或提快速度超越对手，由此可见，弯道跑的重要性。因此，本节课教学田径场地弯道进行弯道跑练习。在练习之前，我是先由学生展示直线跑的跑步姿势与教师弯道跑的跑步姿势相比较，通过动作对比的形成直观性，让学生

容易区别和掌握弯道跑的技术动作。再由学生讲解弯道跑动作要点，最后经教师综合归纳弯道跑技术动作基本要点。

通过多数反复地练习后，初步形成弯道跑的正确身体姿势。我经过总结与反思后发现：弯道上两腿的姿势是至关重要的，髋关节此时不要紧张，要有助于抬膝向前的运动。右腿前摆时，膝盖应稍向内扣一些，不要向外撇，是个细微动作。有些人体会不出还可以做向前的姿势，以免影响向前的速度。右膝内扣的同时，右脚也应自然的以前脚掌内侧的大拇指部先落地，在膝同时稍向左撇一些，左脚自然的以此文转自淘教。前脚掌外侧的无名指和小趾先着地。在此时，进行弯道跑拓展游戏《十字接力跑》游戏按逆时方向跑。这游戏不但拓展了教学内容，在巩固和提高弯道跑技术的'同时，同时培养良好的团队合作精神。让学生摆脱传统技能学习的枯燥性，让学生充分体验到运动所带来的快乐，在达到锻炼身体目的的同时，有利于培养学生终身运动的意识。最终较好的达成教学目标。

八年级体育弯道训练的教学反思篇七

篮球《双手胸前传接球》这个课题是初中教材，但对初二学生来说从身体素质和球性基础，技术难度上看，要上好这节课也是很难的，教学效果可能不理想，决定迎难而上，还是选择此项目进行授课，因此本节课对于我来讲是一种尝试性的教学，是一种挑战。从学校的器材上篮球器材齐全，场地宽阔，而从学生的兴趣爱好上说，也是绝大多数人的爱好，所以让初二的学生早点入门学习篮球，掌握篮球技术，提高学生对篮球的兴趣，让他们有终身的运动爱好，这也是我选择篮球这课题的一个方面。通过这次授课的体验和反思，有以下两点：

一、课的内容：从内容上看，内容比较少，只有四个内容，而且内容的选择上也是不够活跃，内容的设计是专门的练习篮球传递的技术，对于初一学生来说没有充分调动他们，所

以经过课后的思考，初一的学生应从活跃学生的学习内容上设计和思考，让学生充分活跃起来，使他们在快乐中练习，快乐中学习。

二、上课过程：在我上课的过程中，课堂纪律非常好，学生情绪也很高，积极配合，认真学习，这也是我顺利上完课的关键。在教学上与老教师相比，我的教龄较短，教学经验不足，上课不成熟老练，出现问题很多，只有发现不足才能知道自己的弱点，只有改正缺点才能使人进步，通过本次课学过程中出现的以下问题：

- 1、上课时口误，
- 2、调动学生是不够迅速，时间长，方向错误。
- 3、时间掌握不准确，
- 4、安全隐患考虑不到位，比如学生跑动时的方向，应跑一条路线，这样才能避免相互碰撞。
5. 示范动作没有强调重点，如传接球的双脚站立应是前后分开站立，这个方面我并没有强调到全体学生，使很多女生都是直立站立传接球。
6. 课堂气氛不高，没有激发学生的兴趣，语言表达不够生动。

经过这次汇报课我认真思考反思总结并发现很多不足之处，所以在今后的工作中我要认真学习，增加自己的知识量，提高自己的教学水平，多向有经验的老师请教，在短时间内进入一个合格教师的角色，做一个爱岗敬业的体育老师。

八年级体育弯道训练的教学反思篇八

不足之处：

一、开始部分：

1、体育委员整队声音响亮，归队的时候应该排至队尾或者在体育委员出列整队之前就要在队列两翼留有空位。

二、准备部分：

2、作为公开课徒手操过于简单，可以加入韵律操，在音乐的氛围中更能活跃课堂，提高学生的积极性及参与性，与韵律操的活动部位应涉及全身。

三、基本部分：

1、在做原地模范摆臂姿势的'时候，站在圆外可以给学生有个参照，可以达到更好的练习效果。可以组织学生练习完韵律操之后迅速跑成一个圆，讲解示范部分可由教师在4列横队时完成，之后指导学生进行练习，提示学生摆臂及身体内倾，然后教师可以用击掌的节奏变化，使学生改变节奏。

2、兔子舞的练习中示范照顾不到全体学生，组织可先从圆上跑队形集成四列横队，学生前2排下蹲再进行讲解示范。然后全体转向一侧自由练习1分钟，然后再按顺序绕圆外进行结合音乐的练习。

四、结束部分：

1、结束部分的流程可按照：

(1) 点评学生参与练习的情况，表扬个别突出学生，注意照顾到全体学生的情绪。

(2) 学生习得情况，可以请学生谈谈今天的学习体会。

(3) 总结，布置课后作业。

授课过程：鼓励的方式可以更丰富，比如：“这位同学表现做的很好”，对于有进步的学生“这位同学进步很快，老师相信你还能做得更好”对于没有完成的同学“凭你的能力是可以完成这个动作的”“你可以的”“你再勇敢一点，加油”对于团结有责任心，集体荣誉感强的学生，要时时刻刻表扬。“老师今天发现有为同学很团结□xx同学，老师发现他。大家掌声鼓励他一下。”对于战胜困难的学生在总结阶段也要表扬“某某同学很认真，在经过同学及老师的帮助顺利完成了动作，大家鼓励他一下。”

优点：

1、语言：语言表达还算到位，表达思路还算清晰。尽量照顾到全体学生的情绪，及练习的情况。积极利用正面评价去激励学生。

2、内容安排及组织：本次课符合学生的学习规律循序渐进，队伍调动较合理。基本完成本次课的教学目标及重难点要求，环节齐全。