

2023年初中体育课后反思与总结(模板8篇)

学习总结是一种对学习过程的总结和反思，它可以帮助我们找出学习中的问题，并制定解决方案。下面是一些学期总结的实例，希望能够对大家的写作有所启发。

初中体育课后反思与总结篇一

游戏教学在初中重要的地位，尤其是传统游戏的教学，能充分调动学生参加体育锻炼的积极性与主动性，一方面使学生的身体素质得到全面发展，更重要的是培养了学生良好的心理素质，使学生身心得到全面发展。

通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场班际拔河比赛中，因教师发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，教师要主动地向学生说

明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和情绪调节力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性可知与实际关系和心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期，我们应当通过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走，询问为何？大都强调客观原因。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情况，教师可亲自出马，带领不合群的学生一起参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

初中体育课后反思与总结篇二

在教育活动中，教师的作用十分关键，教学活动能否顺利进行，教学质量能否提高，很大程度上都与教师有关。所以，在素质教育活动中要想取得梦想的效果，就必须不断地提高教师的整体素质以及教学技能，仅有拥有综合素质过硬的教师队伍，学校才有可能在素质教育活动中取得良好的效果，培养出能够满足社会主义现代化建设需要的人才。

所以，教师要坚持以人为本的教育理念，采用有效的教学策略，促进学生的身体以及心理素质的提高，落实素质教育。教师作为一个传道授业者，首先必须自我要能够掌握专业的基础知识与牢固的专业技能。另外，还要具备必须的心理健基础知识与心理疏导本事，能够根据学生的具体生理以及

心理实际状况进行教学活动的设计，采取有效的教学手段，提高教学效率。

现阶段，我国中学体育教学中还存在很多不足之处，需要我們进行改善和完善。体育教师应当帮忙学生们端正对这门课程的态度，提高他们的自主性。所以，教师要有效地激发学生对体育学习的兴趣，让学生具有学习的动力，调动他们参加体育锻炼的进取性，仅有这样，才能让学生们真正从这门学科中受益。所以，教师能够根据学生的年龄、性别及性格等特点，采取不一样的措施，提高学生们参加体育锻炼的进取性，培养学生们构成良好的体育锻炼习惯，为学生们的体育学习活动创立一个安全良好的平台，让他们从体育教学中获得欢乐，提高他们的综合素质。

长期以来，在所有的教学活动中教师的地位在教学活动中才是较重要的，而学生永远处于从属地位，是一种被动的学习，这不但有利于良好融洽的师生关系的构成，反而会拉大师生之间的距离，甚至导致矛盾的出现与激化，这不利于教学活动的顺利展开。所以，教师要明确这一点，就是学生一向是教学活动的主体，而教师只是起引导、辅助、配合、答疑解难的作用。教师应当努力营造一种教学相长的学习氛围，和学生平等共处。所以，在教学活动中教师必须要摆正位置，不能以高高在上的姿态出现，而要把学生当作朋友，构建和谐的师生关系，注重学生个体思想的发展以及意见的表达。

较之传统的教育形式，素质教育有很多地方具有其本身的优越性，包括文化技能、科学知识、身心素质、道德品质等。现阶段随着社会各个环境中竞争的激烈化，社会不仅仅需要具备专业技能的建设者，同时也需要他们具备较强的身体素质、良好的心理状态。中学阶段对每一个学生来说都是特殊的，不仅仅处于其身体生长期，并且处在各种心理认识的阶段，所以，在中学阶段的体育教学中，教师更应当注重学生综合素质的提高，在提高他们专业技能的同时，提高他们的综合素质，为社会主义现代化事业的发展做贡献。

总而言之，在体育教学过程中，教师必须根据学生的实际身体状况制定教学任务，在提高学生身体素质的同时，保证每一个学生都能具备良好的心理状态，让素质教育在每位学生身上得到体现。

初中体育课后反思与总结篇三

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，即教育改革的环节是课程改革；课程改革的环节是课堂教学改革；课堂教学的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，培养其解决问题的和创造性思维能力。

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。

初中体育课后反思与总结篇四

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咱们拥有一个好身体，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，毕竟老师是为了咱们好，但是，热身过后，就是咱们所谓的“魔鬼训练”了，不是俯卧撑，就是蹲马步或者是跳绳，这咱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，但是咱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，他发毛起来却有着了一颗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。

初中体育课后反思与总结篇五

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。

初中体育课后反思与总结篇六

这节课主要以培养学生自主学练和培养学生创新思维为主；在课堂上我示范了几个花样给学生看，然后让学生分组进行创编。在学生自主学练过程中，每位学生都非常投入地进行创编各种花样跳绳，我边巡视边指导学生练习，发现他们的创编中有着各种各样的花样跳绳，在展示活动中，有个人单脚跳绳、后脚跳绳、双手交叉式、双脚交替式跳绳、旋转式跳绳、下蹲式跳绳、还有双人连锁式跳绳等等，让我很惊讶；假如：这节课，我还是采用前几次课的教学方法，教师教一学生学，那么学生所学的知识永远在教师的水平之下，学生就没有发展的空间，因此我觉得应该要积极培养学生的创新思维，要作到真正的“授之已渔”。在学生展示活动中，我积极鼓励大部分学生，要大胆地向同伴展示自己的创新成果，并且鼓励学生，让学生参加展示活动，使学生做到“相信我可行，告别我不行”；大大增强学生的自信心，让学生真正体验成功的喜悦。

初中体育课后反思与总结篇七

目前，很多的体育特长生为了赢得奖项，牺牲了自己的学业，甚至沦为差等生。还有一些体育特长生对训练产生了十分大的抵触情绪，并且学业和训练之间的矛盾也进一步加大。并且因为学校没有进行合理的管理，对体育特长生的学习成绩没什么具体的要求，所以学生也就放下了学业，甚至没有进行自我约束。这样的现象也是极为不利的。

情感决定着思考和行动的方向，但很多教师往往只是机械式的进行管理，没有在教学中融入情感，更没有渗透人文关怀。并且每一个学生在性格、经历、智力方面都有所不一样，这就需要教师针对学生的不一样特点来进行教育了。然而大部分教师都没有做到这一点，更没有针对他们的问题进行合理的处理，同时在教育中也缺乏理解、尊重、信任和关心。这样一来，就不能够给予学生帮忙。

如今，在体育教学当中，体育师资力量是十分欠缺的，这也影响了体育人才的选拔。从我国很多学校的体育教师结构来看，体育教师基本是体育专业出身但非竞技出身，特长生往往是要参加比赛而普通体育教师对于竞技这块不是很懂的，专业本事达不到要求，素质也不够。在选拔体育尖子生的时候，仅仅只依靠一些表面的现象，使得一些十分有体育天分的学生被拒之门外，无法成为体育特长生。

（一）对体育特长生进行思想道德方面的培养

教师不能忽略了对体育特长生的思想道德培养，用正确的方式来加强和提高他们的素质。平时要注意观察他们，避免他们出现心理问题，帮忙他们解决各种思想问题。此外还要让他们明白学习的重要性，提高他们的学习本事，因为21世纪是一个竞争激烈的时代，必须具备各方面的素质和本事，否则就不能适应这个社会。在这个过程中，教师要培养学生的自信心，树立短期学习和长期学习的计划，鼓励他们运用体

育中的拼搏精神，超越自己，超越他人。

（二）帮忙他们进行科学的训练

教师要制定出关于体育训练的规章制度以及计划，帮忙学生科学而合理的进行训练，从而提高他们的专业技能。教师需要让学生明白，闪光的奖项背后渗透了辛勤的汗水，所以必须付出辛勤的努力。教师能够借助“体教结合”的方法，以北京奥运会成功举办为契机，将培养的渠道逐渐的拓宽，从专门的体校专向普通的院校。这样一来，既能够帮忙体育特长生拓宽培训的渠道，又能够摆脱举国体制的弊端。所以，这样的方法是可行的。

（三）兼职训练和学习

对于体育特长生而言，不管是专业技能的训练，还是文化课的学习，都是十分重要的。如果不能全面发展，那么就不能适应激烈的竞争。所以，教师必须制定出一套合理而可行的方案，从而解决学生在学习过程中出现的问题。在训练专业技能的时候，要以人为本，用人性的方式抓训练和运动成绩。此外还要关心学生的学习和生活，帮忙学生认清楚学习和训练之间的关系。这样才能使学生更好的发挥出自己的特长和本事，真正的实现全面发展。

（四）进行心理方面的训练

要成为一个优秀的运动员，必须拥有过硬的心理素质。教师要充分的利用心理学方面的知识，洞悉和观察学生的心理状况，并且抓住学生的身心特点，对他们进行心理方面的训练，实施有针对性的教育。在训练之前，教师需要给学生讲解一些必要的知识，让学生坚持良好的心态。训练完毕以后，教师能够让学生写训练日记，从训练日记中，教师便可很好的对学生和指导。除此之外，写总结和训练日记还能够让学生和教师发现一些不足之处，及时的对问题进行分析，采取

措施解决问题，同时也为后面的训练奠定坚实的基础。

为了更好的推动我国体育课程的开展，也为了促进国家体育事业的发展，学校必须加强对体育特长生的培训力度，从各方面入手，注重综合素质的培养，这样才能使体育特长生的各方面都能得到提高，并且实现体育教育的根本目的。

初中体育课后反思与总结篇八

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必要条件，教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课常规教育。尤其是要抓好集合整队、服装、精神状态、组织纪律、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行。抓好体育各阶段组织教学。

体育教育过程是由开始、准备、基本、结束四个部分组成的。由于四部分教学内容和学生情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充分调动学生的学习积极性，切忌出现先紧后松，龙头蛇尾的不良现象。上课前，教师要组织学生布置好场地器材等，为上课作好准备；上课开始时的组织教学特别重要，因为体育课前，学生大部分在操场上进行各种活动，他所注意观察的对象目标较多，思维比较活跃，注意力比较分散。因此在组织课堂教学前，采用趣味游戏。

如做反口令训练游戏，将全班学生的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来：基本部分是体育中的重点部分，教师应力求做精讲多练，语言生动，并不断改变练习方法。如在联系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，保持学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。