

2023年体育锻炼与健康论文 体育锻炼对高中生身心健康的影响论文(精选5篇)

作为一位杰出的教职工，总归要编写教案，教案是教学活动的总的组织纲领和行动方案。优秀的教案都具备一些什么特点呢？这里我给大家分享一些最新的教案范文，方便大家学习。

体育教案前滚翻教学反思篇一

体育课对低年级的学生而言，大部分学生都知道要认真上好这节课，他们都喜欢户外有组织的“玩”但课堂上总有几个学生会情不自禁地违反纪律，这主要是由于低年级的学生注意力难以长时间地集中，所以上课时很容易被一些外界事情干扰，并吸引其注意力的分散。同时他们的自控能力还处于一种较低的状态，不可能在40分钟内强制自己集中精力认真上好课。所以教师就更应该利用游戏结合主教材进行教学如：在立定跳远的教学中，过去就是利用沙池，学生排队练习，练习密度和成绩都很低。由于贯穿了游戏教学，使学生的成绩和练习密度都有较大的提高。

如让学生模仿小兔子的形态和动作在平地也可以进行练习，在练习中带一些鼓励性的语言，让学生两手放在头的两侧做兔的耳朵，然后双脚向前跳，跳之前问学生：“小兔子的耳朵是怎样动的呢？”然后先让学生模仿小兔子的耳朵动一会儿，接着教师又说：“看谁跳的动作最好、距离最远，谁最象小兔子。”这样，先提高学生的学习兴趣，再增强他们的好胜心理，最后再进行练习，使学生能主动进行练习，不觉得累和讨厌。

但有些教材，并不能全部都运用竞赛性的游戏。如：耐久跑教材（50*8往返跑）就可以运用“追打球”、“螺旋形跑”“s形跑”等游戏进行耐久跑的练习。既激发学生能积极

进行锻炼，又能达到耐久跑的要求，使学生不觉得累和讨厌。以上的游戏完毕进行便步走，走成圆圈，再进行一个“找伙伴”的游戏，再一次激发学生的学习兴趣。在结束部分的整理运动，用一个唱游来代替，既可以达到放松的目的，又能使学生最终都保持轻松、愉快的心情。

因此，在体育课中能有效地贯穿游戏教学，既能激发学生的学习兴趣、调动学生的学习积极性，也能排除学生的“逆反心理”，更是提高教学质量的方法。

体育教案前滚翻教学反思篇二

本学期，学校体育工作在学校行政的大力支持下，在全体老师的参与下，以及体育组全体同仁的共同努力、团结协作。体育教育教学工作开展的有声有色，成果辉煌，努力诠释着新的教学理念。学校体育工作是以校学年工作计划为指导，学校体育组是计划的执行者，一学期以来各方面的工作都做得有条不紊，井然有序。较好地完成了本学期工作。现从以下几个方面作简单总结：

一、落实课堂教学，发展学校体育运动。

本学期我校体育教学工作从全面落实“健康第一”思想出发，牢固树立和坚持教育面向全体学生的原则，进一步从观念上理解和认识实施素质教育、改革课堂教学模式的关键性和重要性，在全面提高学生素质的思想指导下，我校学校体育工作始终把提高学生身体素质、培养学生良好品质和健康心理作为工作的出发点。为了达到这一目的，学期初，经体育组全体成员研究讨论一致通过将原来的每周两节普通体育课改为一节普通体育课，一节特长(兴趣)体育课，形成1+1的教学模式，并在二年级中尝试教学。同时，对教学内容、教学组织和评价方法进行相应调整和改革。在教学内容上，以基本技能和大众项目为主，减少偏、难、旧的内容以及非大众化的竞技体育项目，构建适应素质教育要求和学生终生发展的

体育教学内容框架;在教学组织形式上,打破原有的班级授课制,根据学生的兴趣和特长重新分类编组;在教学评价上,主要考查学生获得体育知识与技能的过程,自觉锻炼身体意识和习惯、特长项目的熟练程度和身体素质状况。经过一学期的实践证明,该教学模式深受学生的喜爱,学生的身体素质和课堂效率显著提高,学生的积极性和兴趣得到了保护。学生运动技术的掌握和运动技能的提高,使学生自觉锻炼的意识增强,活动意识、竞赛意识以及竞赛的观赏性、竞赛能力都得到提高。

二、举办多种多样的体育活动,促进学生健康发展。

如果说课堂教学是丰富多彩,富有成效的.那么群体工作就更加有声有色,充满乐趣.群体工作是学校体育工作的又一项主要内容。我校体育群体工作的宗旨是“以竞赛促活动,以活动促素质”,积极开展丰富多彩的校园体育特色活动,促进学生健康成长。师生的身体素质是他们正常工作、学习的物质保障,为了在校内掀起参与体育活动的热潮,在我组全体教师的精心策划下,我校举行一系列有益于师生身心健康的体育活动,让学生体会到竞争与合作的乐趣。

1、改革早操,体育组对早操进出场次序进行了合理安排,全组教师坚持每天准时到场参加早操的组织工作,做好每天和每周的评比工作,使每次早操都秩序井然。加大了同学们的活动量,从每天的早操开始,使全体学生精神焕发,持续整天。

2、推出了丰富多样的课外体育活动,在年级体育活动课安排中,体育组根据学校场地、器材实际,结合学生兴趣爱好,精心选择活动内容,确定体育活动器材、编排内容轮流表,并建立由学校分管体育领导、体育教师、带班老师和体育委员组成的管理体系,落实年级体育活动课的目标管理,着重抓好师生的安全意识,切实保证学生每天有充足的活动时间,不断提高学生基本活动能力。

三、继往开来，迎接更大胜利。

一学期来，我们学校的体育工作按照工作计划进行，并取得和预期的效果随着新课程标准的实施，我校学校体育工作要紧跟形势，加强体育科研、教研活动，研究新标准，实施新标准，积极开展对教材内容、学生情况、校内师资实际等方面的研究和整合，全方位地抓好体育科研、课程教学、训练、竞赛、各项工作，加快学校校本教材的研究步伐，凸现我校体育教育的特色，确保我校体育工作的长盛不衰。

一学期是辛苦的，收获的笑声是爽朗的，成功的喜悦荡漾在每一个人的脸上。目光中我们展望未来，明天的学校体育工作色彩更亮、声音更响。

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

体育教案前滚翻教学反思篇三

上学期低年级语文组的成绩为两优一良三中，成绩不理想，影响了全校的教学成绩。

存在的不足：

一、低年级学生的认知能力较低，教学中不能从低年级学生的心理特点出发去安排教学工作。

二、一二年级学生差生较多，培优补差工作不够扎实。

三、一年级学生的练习量较少。

四、学生的课外阅读数量不够，看图说话、写话的能力较低，老师没有重视。

五、学生的基础知识掌握不够扎实。

本学期努力方向：

一、培养学生阅读的兴趣

1、推荐适合的、学生喜欢的读物

低年级的学生喜欢鲜明的形象、活泼的内容，可推荐他们看童话、寓言、卡通、动漫等活泼有趣的读物；中年级的学生喜欢情节曲折、生动的故事，可推荐他们看历史故事、民间故事、科幻小说等引人入胜的读物；这些读物便于学生读懂，读得有收获，从而享受到成功的快乐、阅读的快乐。

2、阅读的形式要多样化

a□读一读、画一画

学生读书后，总有一种想表达的冲动，根据小学生喜欢涂鸦的特

点，可以尝试着让孩子画出所读的故事情节，当然要配有文字说明，然后不定期地举办画展，让学生互相欣赏画作，从而感受阅读的成功和创作的乐趣。

b□读一读、演一演

小学生有着很强的表演的潜能和表现欲望，所以教师要指导学生把所读改编成课本剧、童话剧等，并且要利用班队会进行课本剧、童话剧等的表演，创造一切机会给学生提供一个展示自我的舞台。

c□读一读、讲一讲

讲故事是学生最喜欢的活动之一，所以要经常开“故事会”，给学生提供讲说的机会，为了激励学生，每次可以评出“故事大王”。

d□读一读、比一比

朗读可以激发学生阅读的情趣，也可以提高学生阅读的兴趣，所以要经常开展诗文朗诵会，比一比，谁朗读得最棒，让学生在声情并茂的朗读中，感受阅读所带来的乐趣，同时也培养了良好语感。

二、培优补差工作常抓不懈，特别是对差生的辅导。

三、抓好基础知识，课课过关，单元过关，不漏掉一个差生。

体育教案前滚翻教学反思篇四

二年级这个单元的课程内容是“前滚翻”，这个技术动作是小学体育的重点教材，每个水平阶段都安排不同的教学目标及相应的教学内容。今天二一班的‘前滚翻’的课，由于时间比较紧，导致密度大，在讲授部分，时间关系，教师讲的不够具体，重难点只是一带而过。前滚翻的着垫动作及方法没有交代清楚，导致学生练习时出现以下几点错误：

1、一部分学生在滚动时整个胸露出来，造成翻滚不过的技术

性错误。这是由于翻滚时没有含胸，没有低头而产生的。于是我结合教学难点，运用简单的方式进行启发学生的思维，以引起质的变化。我举例说：假如同样向前推一个篮球和一块方砖，哪个会滚动？学生深思后纷纷举手回答。归纳学生的见解为：篮球会向前滚动，由于篮球是圆形的，接触地面比较小，所以很快向前滚动，而方砖是接触地面较多，所以很难向前滚动。接着我指出，我们学习前滚翻的动作要领跟篮球滚动一样，把身体贴紧大腿和低头。身体成篮球形姿势。接着我又进行示范、学生练习。通过结合示范练习与改进，学生对这项技术的掌握率达85%以上。

2、我发现在“后脑触垫”这个教学难点解决上不够到位，体育学习对于低段学生来说，只有老师有效的引导，学生不断尝试，才会让学生所发现。几次练习都发现学生的脚蹬地力度不够，致使很多学生头顶触垫而不能向前翻滚，也容易造成安全问题；于是我及时发现后进行纠正，但也是老师急急忙忙归纳出来，并不是学生经过尝试、比较发现的。致使游戏部分学生还是有些没有改正过来。

3、游戏部分应该明确游戏要求，强调规范动作而不是速度，导致学生只求快，而忽略了动作的规范性和准确性，今后的工作中再教这一教材时一定会完善。

体育教案前滚翻教学反思篇五

最近一周，根据教学安排进行了前滚翻单元教学，一个单元安排四个课次的教学内容。大致的分布是第一课次，安排纵向滚动和横向滚动。第二课次安排前滚翻成坐撑。第三课次安排前滚翻成蹲撑，最后，安排滚翻拓展练习和巩固练习。

通过一个星期的教学，学生85以上都能学会前滚翻成蹲撑的动作，细细回想自己的单元教学过程。在重点的突破上，把握的比较好，前滚翻单元关键在于能够滚翻过去，而翻过去的重点在于把握三点：1、蹲撑姿势。2、抬臀低头。3、双脚

用力向前蹬。我按照1、2、3的教学步骤进行提示进行教学，并在滚翻中重点强调后脑部位接触垫子，85%以上的学生都能顺利滚翻过去，在滚翻过去的基础上，我强调双手抱住小腿，人滚翻象皮球，滚翻速度块，起立块，学生通过几次提示练习，学生都能很快掌握其动作，真正体验到前滚翻成功的乐趣。

本单元给我的反思：一年级完全能学会前滚翻，但在一年级教学中教师必须思路清晰，步骤简单，比如我采用的1、2、3教学法，学生学起来比较简单，过分复杂的动作讲解，反而容易让学生混淆。我想教学思路的简单并不是方法上的简单，恰恰是教师在对教材充分分析的基础上进行提炼，符合任教学生年龄段的身心特点。

联想到上个星期一节公开课，教学对象是三年级学生的前滚翻教学，前面的辅助教学非常精彩，教师形象的语言，富有童趣的小游戏，学生也非常感兴趣。但在前滚翻最重要的`地方，却卡住了。学生都不能翻过去，后来教师尝试很多教学手段，解决分腿团身等，但滚不过去的重点不能解决，这些手段是起不到效果的。后来，我在观察这位教师的教学策略，问题出在缺少学生的抬臀动作，造成学生缺少一个动力轴，重心太低，虽然教师一再强调，双脚用力蹬地，但大部分学生还是不能滚翻过去。

一个单元的教学下来，观摩了几位教师的课堂教学，确实引起了我很多的思考，也希望与更多的教师探讨。

体育教案前滚翻教学反思篇六

一、激励交往热情，。根据培智学生缺乏合作交流的特点，我们在教学时要多方激发学生参与交往的热情，引导学生从交往中体验合作的快乐。创设交往情境，让学生入境生情，产生良好的交往情绪，从而主动地参与交往。创设问题情景、游戏情境、交际情境都是激发学生参与交往的有效做法。在

教学《牙刷牙膏》一课时，针对孩子都喜逛超市、商店的习惯，设置到商店中的情境，让大家说说商店中有哪些物品，学生立即充满兴趣地进行了热烈的讨论。

二、培养交往技能。培智学生可以说并心直口快，往往还没有想好就脱口而出，有时是会说半截话，有时说一半话又重说。对于这样的学生，要求小组成员对他们提出更正的意见，再重新来说。还要培养学生“认真倾听”的习惯，小组成员在交流时其它成员必须认真听，才能听清楚别人说的意思。在实际课堂上我们发现许多培智学生听的习惯特别不好，教师可以有针对性地培养。比如让学生静静地听老师说一句话，然后再请同学重复。也可以请同学说一句话，听完之后让同学来复述，逐渐让学生学会认真倾听。

三、提供交往机会合作学习作为一种有目标导向的活动，强调课堂上的互动交往，以此提高学生的认知水平，培养学生良好的非认知品质。在班级教学的过程中，教师要根据学生的实际和教材的特点，尽量提供适量的交往机会，不要老是担心完不成教学任务而剥夺学生交往的'机会。教学中注意加强同学之间的互动，培养学生的交往情感和合作意识。

(1) 在交往中识字。语文课程标准要求培养学生主动识字的愿望和独立识字的能力。学生在听读识字的过程中，通过听与问的途径自学生字，还可以自制生字卡片。在课堂教学时，教师提供让学生在课堂里交流的机会，这样学生在互听互检的形式下交流，每个人把认的字读给伙伴听，如果遇到不懂的字，伙伴可以提醒再认一认。如此一来，学生在课堂内互教互学，其乐融融，教师则可在学生交流的基础上，针对难认的字再重点指导，提高了识字效率。

(2) 在交往中欣赏。在学习识字的过程中，要求学生自制生字卡片，下课后同学们在老师的帮助下，许多学生会做出许多的漂亮实用的生字卡片，这样，在教学过程中，可以安排学生小组交流展示，引导学生在伙伴的欣赏中体验亲自动手

劳动的快乐。从而更愿意动手去做这些工作。