

2023年体育扔沙包教案反思 体育教学反思 (优秀10篇)

作为一位不辞辛劳的人民教师,常常要根据教学需要编写教案,教案有利于教学水平的提高,有助于教研活动的开展。优秀的教案都具备一些什么特点呢?那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好,我们一起来看看吧。

体育扔沙包教案反思篇一

我在多年的实践中认识到,耐久跑的教学既是身体的锻炼,又是对学生心理辅导的过程。现在的学生大多数家庭生活水平较高,普遍娇生惯养,怕苦怕累,特别是女同学,所以教师在日常教学中就要注重学生自信、坚毅、在困难面前不低头的良好心理的培养,对长跑中会出现的生理和心理现象和应对方法要详细讲解,用激励性的语言来开展教学,培养学生不怕苦,不怕累的顽强意志。

- 1、跑前做好充分的准备活动;
- 2、呼吸:3步一吸,3步一呼,步幅步频均匀、轻松、自然有奏感;
- 3、摆臂:以肩为轴屈肘(约 90°)前后摆;
- 5、采用有效地教学手段,不能反复地进行400米跑;
- 6、跑的距离、强度、时间要从小到大,逐渐增加,运动量适当;
- 7、耐久跑完后不要立即坐下休息,要继续放松慢跑一段距离,防止学生出现休克晕倒等情况。我决定改变以前的教学方法,以提高学生的肌肉耐力为目标,开始时来一次中速的200米跑,

然后对能力较好的学生区别对待，要求他们能达到优秀，并明确告诉他离优秀的标准只差一点点，让这些学生挑战自我，再进行一次400米跑的练习，这样这部份学生就更加有信心来提高自己的成绩。而对那些身体胖的，跑得慢的同学，给他们降低难度，希望他们在第二个200米时能坚持跑完，要求要保持一定的速度，这样这部分学生也能基本完成任务。

体育扔沙包教案反思篇二

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

体育扔沙包教案反思篇三

本周课的教学，基本完成了既定的教学目标，在课的组织 and 结构上有以下几点反思：

1、课的组织形式合理。任何一个学校，一个班级学生都存在着差异性，能够很好的将学生分成不同的层次，分别设定相应的内容组织教学，具有很强的针对性，能够使所有学生都得到提高。

2、在基本部分加以篮球教学比赛，可以使将所学的知识运用到比赛当中去，是对所学内容的巩固和提高，也是学生对学习内容的进一步理解。

3、课堂氛围浓烈。课的三个部分学生都能够积极参与练习，并在练习过程中相互鼓励，相互协作，练习效果很好。

4、充分发挥体育骨干的作用。在教学中因为要巡回指导，老师不可能在同一时间顾及到所有的练习小组，所有利用体育骨干的组织作用是十分重要的。本课就很好的利用了这点。

当然，分层教学的组织形式上还需要进一步的改进和提高，相信不断的实践中一定能够取得更大的突破。

体育扔沙包教案反思篇四

在本周，我上了一节新教师亮相课，这节课的教学内容：原地侧向投掷垒球。

通过本次课，让学生掌握上一步投掷垒球的动作概念及要领，了解投掷是人类的基本技能之一。让学生初步掌握在蹬地、转体、挥臂的基础上，解决出手角度、出手速度及手脚同时用力的投掷动作。培养学生的灵敏性、协调性，瞬间爆发力等各项素质，进一步发展快速奔跑的能力。培养学生团结协作的精神，树立竞争意识，让学生在游戏过程中养成“自立、自控、自律”的行为习惯，使学生的身体素质得到发展，逐步形成良好的心理品质。

首先，带领学生进入热身阶段，以散点的方式，让学生进行两人炒黄豆、三人压压肩等准备活动来引起学生的兴趣，让学生在游戏中的尽情的玩乐，把身体个关节活动开。再接着进入准备操活动各关节的练习，用口令来把学生的吸引力转移到老师身上来，跟着老师，听着口令，学着模仿练习。

第二部分是学练技能部分。首先是复习正面投掷垒球。因为本次课采用了游戏教学法，因此更多时候考虑到学生的自立、自控、自律的能力。其次是学习原地侧向投掷垒球，是学生初步掌握合理的背后过肩、肩上屈肘的投掷动作；然后是运物接力赛，本节课主要是上肢力量练习，在这部分加强了学生的反应能力和奔跑能力。

最后是结束部分，为了让学生在大量运动后，能迅速的恢复自己的心率，辅助下一节课，因此安排了健美操运动让学生进行放松。学生在教师的带领下，进行模仿练习，整体感觉不错。但本次课下来，发现自己有很多地方需要改进：

- 1，或许是因为有球类在，学生的纪律就相对难控制点，因为本次课出现好多次，学生在顾自己而没有听教师讲解，导致

学生在练习中，出现众多错误。因此要加强学生平时课堂纪律的教育，有良好的课堂纪律才能保证学生课的质量。

2，自身对投掷类或许并不是太拿手，因此要加强对教材的基本知识的了解与掌握。有助于更好的教学。

3，要加强安全意识的灌输与教育。

体育扔沙包教案反思篇五

中长跑训练单调、枯燥，训练强度大，训练过程往往很容易使学生身心疲惫，产生厌恶情绪。本人从事体育教学工作30多年来，对如何提高小学生中长跑训练效果结合实际工作经验及比赛的探索，进行反思如下：

一、中长跑训练存在的难点及主要问题

中长跑是一项比较难练的项目，其难点是：动作单一，趣味性不强，队员易感到枯燥、单调而不愿学。再者，练中长跑运动员负荷大，学生在练习中怕“极点”的出现。存在的问题是：队员的速度感差，不会合理地分配体力，无计划地乱跑，成绩提高缓慢，这样，严重地影响着中长跑训练效果。

二、提高中长跑训练效果的途径与方法

1、改进传统的训练方法

现代中长跑比赛，不是比耐力，而是速度的较量。运动员都是在高速中跑完全程。所以说，现代中长跑已不是一般性的耐力项目，而是以耐力为基础，速度耐力为核心的高强度项目。这就要求我们在训练当中，把速度与耐力紧紧地结合起来，把培养队员保持高速度的能力作为训练的根本目的。

在学校中长跑训练中培养速度感的练习经常得不到足够的重

视，有的甚至在平时的训练中很少计时或者只简单地记录训练课的总时间，忽略单位段落负荷时间。由于没有良好的速度感，在比赛中往往盲目改变跑速或被动调整节奏，最终导致比赛达不到预想的效果。所以，提高速度感是一个长期渐进的过程，必须贯穿于平时的训练课之中。中长跑是对体能要求较高的项目，研究中长跑训练方法，首先要把握中长跑各项的供能特点。例如：800米跑，一般是磷酸原系统供能占30%，糖酵解系统供能占65%，有氧代谢只占50%。训练时，应该根据不同的项目，选择和采用相应的训练方法。

2、改进和提高运动技术

长期以来，我们在中长跑训练方面，比较重视后蹬用力，而忽视了动作的速率，由于过分地强调后蹬和高抬，每一步都消耗很大的能量。在实践训练中，我们应依据队员的身体形态特点，选择合理的步长和步频，将队员分成不同的组，在其超步幅与低步幅的对比中灵活地指导他们选择适合个人特点的跑法。另外，跑动时上体的放松对整个技术动作也很重要。首先面部肌肉应放松；稍含胸，两臂做轻快有力的小幅度摆动，摆臂时，肘关节的夹角一般为 90° 最好，这样加上良好的步频，整个动作就显得快而松，轻而稳，节奏感强。

提高队员对训练中长跑的认识及注重培养队员不怕艰苦、克服困难的意志品质。从心理学、教育学角度看，学生掌握学习的过程可以分为知——情——意——行。“知”就是明确练习目的、意义，“情”既对某一事物建立感情，“意”即产生意志，“行”是积极自觉地行动。当队员对练中长跑的目的、意义明确后，就会建立感情而产生练中长跑意愿，也就会表现出积极自觉的行动。

育人是训练的根本，队员对疲劳的心理耐受度是决定队员耐力水平的主要因素之一。因此，必须把育人贯穿训练的始终。在中长跑训练中要特别注重培养学生不怕艰苦、克服困难的意志品质，以提高队员心理调节控制能力，改进队员在疲劳

姿态下充分动员机体潜力、坚持跑完全程的自我激励机制。

3、提高训练技巧

搞好训练前测验。要求学生全力跑全程，教练员组织好记录工作（记录运动技术上主要缺点、各分段的时间、意志表现等），为训练提供原始依据。

体育扔沙包教案反思篇六

听了新课程个性教学展示的几节课，感觉“转变角色”“尊重个性”“让学生在自主、合作、探究中学习”“重视学习过程和方法的指导”“关注情感态度价值观的培养”等新课程理念已成为教师教学实践中的共识。学生们都有着良好的精神面貌，多数学生主动热情，课堂发言落落大方、充满自信。课堂教学充满活力。课堂气氛和谐，师生关系融洽，呈现师生、生生互动的富有活力的局面。下面结合自己平时的教学，浅谈几点感想。

教学时要把握总体目标。明确阶段性目标。定准课时目标。只有明确以上三个层面的目标，实验才会做到既登高望远，又脚踏实地。

教师要活用教材资源、利用生活资源、捕捉课堂资源。课堂互动经常会生成各种各样的资源。教学时特别关注并捕捉一些有价值的资源加以利用。如学生在练习时，有的整套动作做得好，有的某一环节做得很棒，有的提出的问题特别有思考价值，有的出现错误带有普遍性等，及时捕捉并加以利用。

在新课程理念的指导下，课堂教学活起来了，师生关系融洽，学生竞相发言，课堂非常热闹。必须理性对待，实施有效教学，让课堂活而不乱。既要尊重学生的个性，也要让学生学会遵守规则。要重视培养学生必要的课堂习惯、独立学习习惯、小组合作性学习习惯的养成。每一个教学活动的目标指

向要清楚，过程要落实，要有实在的成效，真正让孩子学有所得。要扎扎实实地进行双基和良好习惯的训练。

今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。

体育扔沙包教案反思篇七

本单元是一个以体育为主题的开放单元。主体内容是两页描绘体育运动项目（15项）和游戏活动项目（5项）的图；此外，还有四组关于体育运动的词语和四句关于体育的基本观念，以及有关奥林匹克运动的知识（五环旗）等等。本单元把画、图片、字词、歌谣、知识等有机地结合在一起，知识性、整体性、开放性都较好。本节课的教学内容为一篇短文《奥林匹克旗帜》和21个与体育运动有关的词语包括：体育中的人，体育器械，运动精神与规则，运动口号。一些能够渗透在前面的词语已经作了一些渗透性学习，这样能减轻本课时的难度，同时又一个复习巩固的过程，能加深知识的掌握和理解。

本节课环节设置为：

1、复习词语，老师在学生认读过程中进行小结和分类。

2、学习短文《奥林匹克旗帜》。

3、认读词语，对生字、词进行拓展训练。课程内容层次清晰，符合学生学习规律。因此在学习过程中学生一直饶有兴趣，紧跟老师教学思路进行学习，课堂效果和吸收率都比较高。虽然本课只是一篇篇幅短小的课文，但这篇短文条理清晰，顺序明确。语言准确，精炼，因此将之作为一篇朗读和表达的训练点，进行了比较充分的学习。运用多种形式进行朗读训练，让学生能够有条理的附属课文内容，并进行当堂背诵，在老师的指导和方法的引导下学生基本上都做到了当堂背诵。收效显著。在只是拓展上根据问题的难易其重要程度，进行

了不同层次的拓展，拓展的度把握得比较好。

但在以下方面还有但进一步扎实。

- 1、时刻注意孩子的表达要完整，无论是教学中的哪个环节，都要扎实这一项训练。
- 2、在理解“五环相套”这个词语时，不仅可以采用图片直观感知，同时可以结合年段特征让孩子演一演，体验体验。既活跃了课堂气氛，又能激发起孩子的兴趣，加深他们对相套的理解，事半功倍。
- 3、写字姿势还有待进一步严格规范。握笔、书写在细节上还要更加规范，在习惯性养成上还有上升空间。

本课收获：语文学习是一项目积月累的慢功夫，如同煲汤熬药，需小火慢煨，贵在耐心和天长日久的反复琢磨，对于字词的训练要反反复复，循环往复。对于学生掌握的难点只要遇到就一次次的强调、巩固，需不厌其烦，需有一份耐心和恒心，贵在坚持！

体育扔沙包教案反思篇八

本学期我主要的教学资料有队列队形、各种方式的走、跑，立定跳远，各种方式的投掷、跳绳。下头我针对具体教学资料有以下的反思：

小学体育队列队形的教学一向是让体育教师颇感头痛的教学任务，队列队形是基础，仅有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学。队列队形教学资料比较枯燥，很难调动学生的学习兴趣。所以，教师若要活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来提高练习效果，到达锻炼身体陶冶情操的目的，有必须的难度。

在队列队形教学中我除了关注学生练习以外，更关注学生展示，向那些平时注意力不集中的学生提前布置“任务”，例如：体育教师教队列前，提前布置“任务”，教授后要指定的某些学生展示队列动作。在这种“善意”的压力下，全体学生会全神贯注地跟教师“学练”；根据学生本事，激发学生兴趣进行教学。

在二年级的单元投掷教学中，让我受益匪浅。由于上课的教学对象是水平一学生，他们自控本事和认知本事都比较差，所以，从学生的生理和心理特点研究，遵循循序渐进的原则，围绕单元投掷教学目标，三节课的主要资料上都做了适当的安排，即：各种方式的投的动作：投准、投远等。在课的结构设计上，做了精心的规划，即：激发兴趣、身心准备——培养兴趣、自创投掷——进取实践、提炼真知——活跃情趣、渗透教学——验收评价、创导合作——均衡发展、身心放松六个阶段，力求较好地体现新课程的创新和改革精神。

跳绳是发展跳跃本事的传统性运动项目，因为他们之前有接触过。为此我设计了一些训练游戏，提高他们参加体育活动的进取性，注意力。为了突破本节课的教学重点，又设计以活力引趣的方式让学生展示他们所掌握的不一样的跳法，从而增加他们的体育运动兴趣。针对有些学生还不怎样会跳等问题，我又为他们创设了小组合作学习的氛围，让学的较快，较好的学生帮忙学的慢的学生。学生在学习中不但自身的优势，提高得到展示，并且树立了坚韧的意志，品质和良好的合作学习态度。为了更好的发展学生跑，跳是灵活性和合作意识，我在基础部分又设计了游戏“迎面拍球接力”，学生们在游戏中充分体验到团体活动的欢乐。

小结：在小学体育教学中，儿童情绪高涨，全身心的投入到体育活动中，以他们自我的方式参加体育活动，常常会出现一些差错或者少数学生有“出格”的表现。这些都在情理之中。这些教师只要加以适当的指导就会收到事半功倍的效果。教师的适当引导，实际上是给学生一个正确的认识自我、评

价自我的机会，从而提高学生的自控本事，增强学生的社会合作本事。

创造性地培养应当从小开始。实际上，儿童在幼儿时期就常表现出良好的创造力，他们会用积木在自我的床上、地板上构建自我想象中的天地。所以激励学生进行创造性地学习，并使他们构成创造性学习的习惯，不仅仅能使学生获取更多的知识与技能，挖掘出更多的潜能，并且还能使学生构成创新的意识和本事，获得更多的成功体验。在体育教学中我们要创设条件，供给诱发创新思维的刺激，让学生获得充分的创新体验。本课从教学中的问题出发，刺激和引发学生在解决问题的过程中，使他们充分体验到创新的满足，调动了学生学习的进取性。另外，在教学过程中，如果发现学生的创意与我们的设想不一致时，千万别“一棒子打死”，新的活动方式或游戏规则常常会在这样的情境中产生。提倡学生进行创造性地学习并不意味着排斥教师的指导，也不是说样样事情都需要学生去创造，教师的指导作用是不能忽视的，在体育教学中将教师的指导与学生的创造结合起来。

体育扔沙包教案反思篇九

本节课是二年级前滚翻教学，滚翻对于二年级学生并不陌生，之前都学习和练习过各种方式的滚动，学生有了一个初步的概念，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资料。

在课的准备部分我放入了动物模仿操，创设语言情景，学生的进取性非常高，在课的基本部分，我放入了前后滚动的辅助练习，两个同学一组，一个同学保护帮助，一个同学做。其次我采用了一个低头看天的小游戏，结合图片的展示与讲解，让学生尝试练习，在练习中，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，我举例说：假如同样向前推一个球和一块方块，哪个会滚动？学生

深思后纷纷举手回答。归纳学生的见解为：球会向前滚动，由于球是圆形的，所以很快向前滚动，而方块是接触地面较多，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球滚动一样，把身体贴紧大腿和低头。身体成球形姿势。接着我又进行示范，让学生夹纸练习，充分利用到器材。通过结合示范练习与改进，学生对这项技术的掌握率提高了。

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，这点老师需要改进。

由于是二年级的学生，对于技术掌握不能太过于抓细节，多放入些提高学生练习兴趣的手段和方法。在课上我放入了“争做奥运小冠军”的练习游戏，让学生体会自己在奥运场上的比赛，激发学生的练习认真度，有利于学生掌握技术动作。最后我放入了游戏“火炬接力手”，增加学生练习的强度。整堂课，虽然完整的上下来了，但是自己感觉细节方面需要抓。

体育扔沙包教案反思篇十

新一轮的课改正在全国各地如火如荼地进行，作为新时期的体育教师，我也在课改精神的指引下摸索前进，在新大纲颁布以后，我牢固树立“健康第一”的指导思想，以快乐教学为宗旨，时刻都在想如何在体育教学中让学生充分体验运动的快乐，把快乐带入课堂，变要我学为我要学，提高学生的健康水平。

在体育教学改革中，培养学生的学习兴趣是调动学生学习主

动性的一个重要因素，它不但能使学生主动完成教学任务，而且对于培养人才及养成自我锻炼的习惯，使之终身受益有着重要的作用。

情境教学是教师运用生动形象的语言进行讲解，来吸引学生的学习兴趣，促使学生体验体育的快乐。体育教学是一种艺术，其效果好坏与教师的语言表达有直接关系，为了调动学生的学习兴趣，使课上得生动活泼，我运用了生动活泼的儿童语言来带领学生投入体育教学中。例如课题为：抢险、2008奥运等。均以情境的形式来完成了教学任务。也体现了学生的自主学习，较好地吸引学生积极主动地投入到学习中，并收到了良好的教学效果。

游戏比赛在体育教材中占有相当的份量，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，耐心地教导学生特别是有偏游倾向的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。