

2023年初中体育立定跳远教案与反思 初中体育教学反思(模板8篇)

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下我给大家整理了一些优质的教案范文，希望对大家能够有所帮助。

初中体育立定跳远教案与反思篇一

通过前段时间对学生发球教学，使学生的模仿能力加强，培养了学生对体育活动的兴趣，从而掌握发球的基本动作要领，并加强了上肢力量的练习。一段时间的教学下来，颇有感触，要想让每一节课都成为好的课，就要符合学生的实际，引导学生积极、自主的学习，激发学生的学习兴趣，充分发挥学生的主体作用，关注教育，关注学生。下面就谈谈感悟和大家探讨。

体育教学是以健身育人为首要目标，在对学生进行思想教育、培养良好心理品质与健全人格方面大有可为，但是教学必须从学生实际出发，因人而异，因材施教。在本节课体育的教学中，由于学生的表现很直观，成功与失败对他的内心影响非常大，所以我们应该充分考虑到学生的生理心理的差异性。以上《发球》教材为例，学生的基本状况我是了解的，但在实际教学过程(本文来自优秀教育资源网斐.斐.课.件.园)中，我没能充分考虑到自己及学生间的言行对个别能力差的学生的影响，忽略了对学生心理准备适应期的关注，使个别学生的心理受到很大压力。其实在随后与学生的沟通中我发现，他们内心也很喜欢体育活动，但既怕失败，又怕做得不好被大家笑话。遇到这种情形，我应该适当降低练习难度与质量要求，先让他们参与，再逐渐激发他们参加体育活动的兴趣，让他们建立自信，并感受体育活动的快乐，从而促进身心健康发展。

我们的教学关键在于针对所出现的问题，以合理、有效的手段促进学生生理、心理的发展。针对上述情况，我应该先请同学们给该学生一次课后练习的机会，放学后在无众人观望的情况下，（没有了遇到失败后失去尊严与自信的压力），让学生在好友的帮助下进行单独体验（不应在众学生面前单独表现），并在教师与好友的保护下逐步完成动作。这样可以提高其心理适应能力。

很多人认为体育课应该是跑啊、跳啊让学生机械的反复练习。其实根据儿童的生理特点和心理特点，游戏才是他们的乐园。他们在体育课上的“无精打采”也正是因为体育课的枯燥乏味，机械的反复练习。这时，我们只要多费心思尽量用游戏的手段来提高兴趣，使课变得生动多姿，学生听起来就会有滋有味，动起来也会生龙活虎。

体育教学是双向多边，复杂的活动。体育教师掌握着教学方向、进度和内容。在体育课中即使有了轻松愉快的音乐和丰富有趣的游戏，教师不参与活动，只是让学生活动，这样的游戏毫无生机，学生玩一会儿就毫无兴趣，不管是游戏还是比赛，教师的参与，效果非常理想。师生共同参与活动是学生快乐体育的桥梁。传统的体育理论认为师生之间是命令与服从。教师神情严肃，不容质疑。这样学生言听计从，根本就谈不上快乐而言，快乐体育就是要建立师生之间和谐协调平等的关系。

初中体育立定跳远教案与反思篇二

（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。

（2）情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

练习的积极性，使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关

系，具有良好的合作精神和体育道德。达到了预计的教学目的。

初中体育立定跳远教案与反思篇三

反思我们的课堂教学不是缺少电子，而是缺少把每件事做到位的精致，我们的课堂教学并不是缺少行动，而是缺少对每次行动的价值归一，只有在有境界的活动中课堂才能需壹而静，只有思想的突破课堂才能实现真正的跨越。

“喷泉的高度永远超不过他的源头，人的成功永远高不过他的信念”。课堂教学同样视为一门艺术，他虽不是流传百世的乐章，也不是脍炙人口的诗文名著，是通过教师的心血和双手在孩子们身上精心描绘来进行的，是综合性的艺术，是艺术中的艺术，是每一位教师人毕生的追求和责任。

为教而教，必然显得单调、枯燥；为功而教，必然显得世俗、烦躁；为艺术追求而教，尽显身心愉悦，享受艺术之美。

初中体育立定跳远教案与反思篇四

让学生自己设计活动方法，自己组织游戏，以调动学生的兴趣。比如，在教单脚跳时，我设计了游戏“跳进去拍人”，同时按动作要领提出要求让学生进行练习，积极性马上被调动起来了。当活动一段时间后，我又提示他们，还可以有其他一些练习方法。于是，学生又提出了许多种种的方法，然后我与同学们共同选了几个较好的游戏分组玩进行比赛，直到下课，学生还不愿离去。

初中体育立定跳远教案与反思篇五

在新课改理念的指导下，新课程体系在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面，都较传统的课程有了重大创新和突破。初中体育课程改革所产生的深刻变化，普遍反映

在教师的教育观念、教育方式、教学行为的改变上。在积极投身课改的具体实践中，我充分认识并感受到这些变化，对我的教学工作认识、教学习惯和教学方法，产生了强烈的冲击和影响。

体育新课程的实施，为我们创设了充满时代气息的教学情境，我们应该如何把握课改的目的？课程的要求？怎样全面把握《体育与健康课程标准》以目标统领内容的要求？怎样组织教学？怎样发挥教师的作用？怎样挖掘学生的潜能？需要体育教师冷静、积极地不断反思，才能适应新课程下的体育课教学。教学反思要求我们体育教师，将自己置身于新课程改革整体的大教育情景中，以自己的事业和专业发展为基础，以全面培养合格学生为出发点，从更宽广的社会、伦理及教育层面激发自我意识的觉醒，及时深刻地总结、研究教学活动中，涉及到的教学思想、教学策略、教学流程、教学方法和教学反馈等。

□

传统的教育观念和传统的课程设置，使师生关系实际上成为一种不平等的关系。教师是教育教学活动的绝对的权威，不仅是教学过程的控制者，教学活动的组织者，教学内容的制定者和学习成绩的评判者。传统的教育观使广大教师习惯了按自己的思维定式，严格要求学生的意识、习惯和行为“规范化”、“格式化”。新课程实施后，用“目标引领内容”要求我们树立明确的教育思想，面向全体学生，促进学生均衡协调发展。教师由传授者转化为“首席促进者”，由管理者转化为“首席引导者”，就必须在教学活动中，与学生建立平等民主和谐的关系，培养学生的良好的兴趣和爱好，培养终身健康的意识和能力。只有这样，才能实现让学生在体育活动中，不断认识自我；增强自信和团队意识、开放的胸怀、坚定的意志，实现现代文明的展示与交流。提高健康水平，提高生存质量，促进学生发展的教育目的。



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。根据新课程观念，教学由重知识传授向重学生发展转变，由重教师“教”向重学生“学”转变，由结果向重过程转变，由统一规格教育向差异性教育转变。教师调整教学策略，改变教学方法，使其与课改理念高度统一，紧密结合。

初中体育立定跳远教案与反思篇六

本周季茂琴老师开了一节公开课，课的主线是篮球的特性。通过对篮球的各种特性的认识，让更多的学生能对球产生兴趣，并在利用球的活动中促进身心发展，让我深有体会。

（一）首先她从球是怎么跳起来的开始，一只球停留在地面上，你要让他跳起来，一定要用双手去拣起来，再丢下去，球才能跳动。尝试、探索、发现将帮助学生有所收获。

（二）其次她从球的形状是圆形，当然可以滚动来讲解。怎么把球准确地传给自己的同伴，也要动脑筋。

（三）传球运球，是进入课的高潮最佳时机，来引导学生做一个活动性较强的游戏，“把球传起来”。30人一分为二，15人一小组，给一只球，由一个组先在组内相互传递，另一组要把球抢过来，每传一次球，成功了就喊出数字：“一！”、“二！”、“三！”……看哪组把球在组里保持的时间最久，传的次数最多。除了场地限制外，可以不要什么规则，让学生尽情地释放一下自己的能量。

（四）该是展示一下的时候了，男生自己组织小型球赛，让每个人尽情展示自己，女生做游戏。

（五）挖掘教材，最大限度的发挥器材的功能，值得我们去研究。

初中体育立定跳远教案与反思篇七

我在小学体育教学中,有目的、有计划地进行丰富多彩的体育活动,让孩子们在玩中学、玩中练促进身心和谐发展来达到体育锻炼目标,让学生体验上体育课的乐趣,这不仅能充分发挥体育教学的`教学思想,而且能使学生的体育学习变得亲切、自由和欢悦,并能对提高体育教学效果起到事半功倍的作用,体育课教学反思如何上好体育课。

人的情感总是在一定的情境中产生的,创设良好的教学情境对学生学习情感的产生具有很大的作用,体育教学也不例外。有了良好的教学情境就能激发其强烈的好奇心。强烈的好奇心是保持旺盛学习动机的重要因素,是取得成功的重要条件。比如在一节前滚翻教学中这样讲到,孩子们,今天我们来看天。孩子们一听这有什么希奇的,都仰头望着天空。这时老师又说了,只不过今天我们看天的方式有点特别。这下强烈的好奇心可把孩子们吸引住了。怎样看天呢,老师说,我们从胯下看,谁能双手着垫翻过去,并能看到天,谁就是这节课的英雄。听了老师的讲述,学生们个个欲试,谁也不甘落后。因此,激发学生的体育兴趣,创设情景满足他们的学习愿望,发挥他们创造性学习,为终身奠定快乐体育培养良好的思想道德品质。

很多人认为体育课应该是跑啊、跳啊让学生机械的反复练习。其实根据儿童的生理特点和心理特点,游戏才是他们的乐园。如果体育课的教学机械而无生命力的话,学生是不会感兴趣的,是枯燥乏味而又令人厌烦的。自古以来教师被喻为“辛勤的园丁”,而学生则是是花圃中那一朵朵初绽的小蕾或骄人怒放的鲜花。在体育课中只要你稍加留意就会发现有些花“无精打采”。他们的“无精打采”也正是因为体育课的枯燥乏味,机械的反复练习。这时,我们只要多费心思尽量用游戏的手段来提高兴趣,使课变得生动多姿,学生听起来就会有滋有

味,动起来也会生龙活虎。

体育教学是双向多边,复杂的活动。体育教师掌握着教学方向、进度和内容。在体育课中即使有了轻松愉快的音乐和丰富有趣的游戏,教师不参与活动,只是让学生活动,这样的游戏毫无生机,学生玩一会儿就毫无兴趣,我就经常和孩子们一起活动,效果非常理想。因此,师生共同参与活动是学生快乐体育的桥梁。传统的体育理论认为师生之间是命令与服从。教师神情严肃,不容质疑。这样学生言听计从,根本就谈不上快乐而言,快乐体育就是要建立师生之间和谐协调平等的关系。

一个好的体育老师不能只上一节好的体育课,要随时让学生体验上体育课的乐趣,每堂课都有新感受,喜欢上体育课。第一次上课做《老鹰捉小鸡》的游戏学生会很感兴趣,第二次也许也很感兴趣,那第三次呢,第四次呢,若干年后呢。社会在进步,教育教学在创新,依旧是原来的知识和方法学生学久了会感到疲倦,厌烦。只有不断提高教师的业务水平,才能促进教学的发展,才能使快乐体育真正快乐起来。

初中体育立定跳远教案与反思篇八

实行体育中考直接影响着学校体育的教学工作。在教学实践中,经常使体育教师感到为难的是,如何改变考什么教什么把体育课变成单一的训练课,学生不再喜欢上体育课。这样不仅影响教学质量,而且不利于学生的身心健康发展。如何上好九年级毕业班的体育课,抓好课余锻炼工作,提高中考成绩是摆在体育教师面前急需解决的首要问题。特别是文化课成绩较好的学生,身体素质相对差些,这部分学生又是升学的主力军,面对这一问题,学校必须采取有力措施。初中与高中体育教学衔接问题的也是需要研讨的。

兴趣是最好的老师。学生学习兴趣直接影响这学生的学习行为和效果。学生体育成绩不好,是因为学生们不爱上体育课吗?恰恰不是这样,其实学生们爱上体育课超出任何其他一

门功课，但是只限于他们感兴趣的体育项目。按照常规的体育课程内容去教学，学生们都会很懈怠，甚至抵触。只有按照他们喜欢的项目上课，他们的积极性才会高一些。如何科学合理的安排毕业班体育课堂教学，就成为一线体育教师首要思考与解决的问题。

体育教师首先要学习中考项目的测试规则，要自身掌握了解正确的动作要领。做好教学计划与单元计划，这样就不会盲目的训练，不会总觉得时间不够。科学的安排中考项目练习与身体素质练习和学生球类等项目的合理搭配。

体育教师要用“心”来经营体育课。要从理念上实现由“让学生适应体育课”向“体育课适应学生”的根本转变。体育的课堂是要靠体育教师要导演的，如果教师没有去努力、去计划、没有动力与热情，那课堂就不会有活力，学生就不会有兴趣。要力所能及的做到少一份硬性规定、多一份师生交流；少一份指责与批评、多一份引导与鼓励；少一份严肃、多一份欢乐；少一份限制、多一份创新练习，再多一份和谐、平等、友爱。

不能简单地为了方便教师的教学而把丰富多彩的体育课变成了内容枯燥乏味、活动形式单一的训练课。也不能把准备活动当作体育课的全部。

任务式的课堂教学模式是很有效的，学生能完成课堂任务的，可以进行自主练习如打篮球羽毛球等，每节要先确保有足够的统一练习时间。这样课堂教师有更多的时间指导后进生。对于后进生的指导也要安排一定的自主练习的时间，相互学习交流，有时间对原有的动作进行改进。

当然调皮的学生与不爱练习的同学一定会有的，重要的是教师要有一份好的心态来面对。多一份耐心，多一点鼓励。对于后进生一定要做到手把手的教他，这样学生才有进步的动力，才能感受到教师的关心。没有教不好的学生，只有不会

教的老师。

在体育课中，教师既要照顾到学生的安全与兴趣又要努力提高体育课的效率，对于体育教师是不小的挑战。针对中考体育项目的内容之一的耐力跑。为了提高这个项目成绩，就要在平时上课之前作为热身运动。并且，还要做到慢慢增加跑步的圈数。比如立定跳远、实心球等都需要一定的技术，通过专门的训练，协调性提高了，掌握技巧后成绩自然会提高。跳绳是一项很好开展锻炼并且很容易得分的项目，但考试时大多学生会不稳定常绳绊脚。平常要加强不绊脚一次连续跳和抗干扰能力。

短期的突击训练是一种短视行为，虽然可能当时对于提高体育成绩会有帮助，但是容易造成运动伤害。但是对于初中生的年龄段来说，强化训练对健康是不利的。人体的机能是一个循序渐进的过程，不是突变的过程，“恶补”容易造成肌肉拉伤、骨骼损伤，尤其平时缺乏运动的学生，如果负荷强度过大，容易发生突发性的心血管疾病或者伤害事件，所以，“进补”手段达不到健康效果。

各学校都对毕业班课外训练进行安排，具体训练计划细到准备活动、练习基本内容和练习次数、放松活动统一安排。学生真的认真的去训练了吗？集体统一练习的时候，大家都较好的投入练习，但是，毕竟中考项目较多，学生是需要分开练习的，一旦开始分组练习，由于场地并不在一个区域里，很多时候，学生的自觉性还是较差的。

教师人员有限，要发挥体育骨干的作用，安排各小组长负责点名与记录。有记录、有反馈、有落实才会有效果。每位同学要制定合适的练习目标。分小组合作学习与练习，相互提高与进步。

部分学生身体素质和协调性实在太差，光依靠课堂教学很难促进其水平能稳步提高，这就要求我们教师重点关注此类学

生的发展。我们的做法是：利用一切可以利用的时间对其进行重点辅导。

具体做法：通过一段时间的教学或测验，把水平较差的学生名单按照项目分类，并安排不同的时段分别进行重点辅导，直到他们掌握自己的弱势项目为止。

所谓教学就包括“教”和“学”，两者是相辅相成的。存在“一头热而一头冷”的现象普遍，学生的厌学情绪非常严重。这对教师的教学造成了很大的影响，几乎是“摠着牛头吃草”式的教学方式无疑加重了教师的负担。

模拟测试方案：男、女生分开测试，分小组测试，每小组20人，由小组长带队。先测选项项目，完成两项后再测800、1000米。着装要适合考试，考前要做好准备活动。

模拟测试一方面是展示学生通过训练所取得的成果，给他们以必胜的信心，另一面也是希望通过测试，来发现少数学生在测试过程中存在的问题，再做最后针对性的指导、训练。

我们九年级的孩子们通过自身的努力，他们所付出的每一滴辛勤的汗水，终于得到了回报！回顾这一些艰辛的努力，不管苦也好，累也好，在看到孩子们开心，兴奋的这一刻，一切都变得无足轻重了。唯一可以释怀的是，没有课堂辜负学校、家长的重托。下一步所要考虑的就是如何合理地安排教学内容，保证适宜的运动量，从“功利”型的体育教学模式中跳出来，让九年级的同学真正的去享受“快乐体育”。