

高中生生涯规划研究性课题(模板5篇)

当工作或学习进行到一定阶段或告一段落时，需要回过头来对所做的工作认真地分析研究一下，肯定成绩，找出问题，归纳出经验教训，提高认识，明确方向，以便进一步做好工作，并把这些用文字表述出来，就叫做总结。那关于总结格式是怎样的呢？而个人总结又该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

体育教学总结与反思篇一

在通过体育健康课的准备过程中，让我深深感受到小学体育教学存在的一些问题，小学体育教学反思。特别是小学低年级的教学中，客观地存在着体育教学成人化的倾向，学习的内容不够丰富，学生的主体作用尚不能真正发挥。体育老师总是按照教学大纲的要求，按部就班的进行授课，使学生学得太苦。从而导致了学生喜欢体育活动而不喜欢体育课的状况。无论在传统的体育教学中，还是在“增强体质为中心”都没有从根本上摆脱体育传统教学的模式。传统体育教学中，我们重视的是让学生模仿教师的动作，忽略了给学生发挥思维能力和创造能力的机会。

1、教师要通过发挥教材、场地、器材和课堂气氛的作用，创造“动起来”的情景，在课程设置与教学形式上大胆创新，使体育课向着有趣、轻松、自由、娱乐身心的方向发展；增强了学生对体育活动的兴趣，促使了学生积极自愿地参加体育活动，了解健康生活的知识和技能，养成终身体育的习惯。

2、我们根据教与学的双边活动特点，把教学中一般应遵循的认识规律，动作技能形成规律，生理技能活动规律，青少年生长发育规律融为一体。我们可以按“动起来——乐起来——想起来——自我展现起来”来设计课的进程。

3、教师即兴示范调动学生动起来。以各种简便易行的队形变换,多种多样。积极性激发学习信心。的趣味练习,使学生身体充分活动,使其心理上得到满足,使之练习情绪高涨。4、活跃身心,教学反思《小学体育教学反思》。以有节奏的,带有声响的个人的,双人的集体协调一致的各种操练习,既保持活跃情绪,又有适当调整负荷,准备进入主要阶段。

小学生参与体育活动的内驱力来自于他们的好奇、好动的心理以及对体育运动的热情和渴望,在教学中教师应采用生动活泼、富有情趣的活动方式,充分调动学生的积极性,把他们对体育运动的渴望淋漓尽致的表现在身体的活动中,从而丰富他们的想象力、创造力,唤起他们的竞争意识。

小学生神经活动中第一信号系统活动占主导地位,第二信号系统正在发展。神经系统的兴奋和抑制过程发展不均衡,兴奋过程占优势并容易扩散,发生“泛化”现象,表现为活泼好动,但注意力不集中;模仿力较强,容易建立条件反射,学习和掌握动作性,但动作技术的准确性较差,容易发生错误和多余动作。针对他们的神经系统的生长发育的这些特点,我们在教学中应采取相应的措施和选择合理的方法。

小学生注意力不易集中,完成动作的能力存在差异,教学中不能采用机械、呆板、枯燥单一的模式。小学生活泼好动的特点,决定了我们在体育教学中对学生要求不易太严,规定不易过死,允许他们在课堂上发挥他们的聪明才智。

这才是真正的快乐体育,只能这样才能真正展示学生的个性,极大的提高小学生参加体育运动的热情。在这一方面,有的教师往往只注意课的常规、规范、纪律严明,以至规定太多,要求太严太死,甚至出现罚、训的教学现象。如此对小学生的个性发展就会产生很大的负面影响。而现在有的教师仍在小学体育教学中过分强调动作的具体细微,使小学体育教学带有“技术化”、“成人化”的痕迹,不考虑小学生动作准确性差、协调性差等客观因素,强迫学生完成“力不能及”

的动作，严重影响了学生练习的积极性，妨碍了学生个性的发展。

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，以他们自己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。在个别学生还有“出格”表现时，教师应及时、善意的提醒，让学生进行心理上的自我调整，逐步提高他们的自控能力。

在8—12岁期间，少年儿童的认知能力、自控能力、社会合作能力和自我评价能力都在增强，但仍然很不成熟，往往会出现以自我为中心，过分相信自己，甚至出现与群体对立的情绪。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能力，增强学生的社会合作能力。

充分发展少年儿童的个性，是创新教育中小学教师的重要职责。我们不能仅仅注意小学体育教学的生物功能，更要发挥它的社会功能，使少年儿童得到充分发展。

教育动态小学体育教学反思

体育教学总结与反思篇二

由于体育课大都是在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从心理上做好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。

在教学中进行反思，即及时、主动地在教学过程中实施中的反思，这种反思能使课堂教学高质高效进行。课堂教学中教师要时刻关注学生的学习过程，关注所使用的方法、手段以及目标达成的效果。捕捉教学中的灵感，及时调整组织教学

方法，做到教学灵活，巧妙调控，使课堂效果达到最佳。在教育教学中有许多得与失，成与败，为了今后能够更好的为教学服务，现将这一学期的体育工作进行总结和反思。

一、情景设置与信息反馈

我这一学期主要教授的是高一学生的体育课，从这一学期的工作中，有许多值得推广和总结的地方，但也有许多困惑与反思。在教学时如何提高教学效率，克服高中学生的上课惰性是我本学期抓的最好的地方。首先根据学生的兴趣，高中生都有对体育课有着浓厚的兴趣，但大多数为直接兴趣，作为体育教师应如何加以引导，让学生在玩中学，在玩中充分享受体育学习的乐趣，体验获得成功与进步的快乐。例如：在投掷的教学上很多学生都很喜欢，但按照口令一遍一遍的被动接受，学生就会感到厌烦，没有发挥和自主激情。教学中的教法单一，没有创新，作法千篇一律就像走形式似的，时间久了从学生的表情，行为就能看出来。针对这种现象，我们只有不断的学习新思想，新理念，掌握新信息，不断的改善和发展自己的教学观念，形成新的教育观；改革教育模式从而活跃课堂情景，并且，在教材上进行处理从多层次，多角度引导和鼓励学生，从不同角度的探求新问题，在教学中的各个环节中穿插利用，形式灵活多样。

二、引入趣味因素, 激发兴趣, 提高课堂效果

利用游戏教学培养学生的创新能力，首先，要从游戏的规则下手，在游戏中模仿修改，从而逐步过度到学生自己学会创编游戏，来提高学生的创新能力。在平时教学中我也有许多困惑的地方，在干部的组织能力的培养上，不能充分调动他们的积极性，是对体育教学是个很大的问题。上体育课不仅仅是体育老师的事，需要干部的协作，才能起到团队的作用。

三、学生在课中的交流

交流是培养学生友好往来，合作精神的重要途径，也是学生为主体的具体体现。课堂中，教师只有创设民主、和谐、平等和宽松的学习氛围，才能让学生感到自己在这个环境中是安全的、融洽的、自主的，可以与教师、同学之间进行平等对话的。教学中我常用“随机式”的分组方法进行交流，这有利于学生的个性发挥，但由于素质的差异不能进行很好的交流；于是可以用“朋友式”的组合方式进行合作学习，这有利于学生相互学习、相互促进，交流的气氛相当浓厚，学生的个性更能无拘无束的发挥。因为他们是朋友，从而也促进了学生的学习积极性，也减少了个体的差异，因为他们为了这个合作体进行互助，使自己的这个合作小组能全面发展和提高。在变向运球的学习中学生通过“朋友式”交流，合作式的学习，发现许多变向运球的方法是丰富多彩的。

总之、作为一名教师，教学是我的基本工作，而教与学是一个良性的互动的过程。在教中学，在学中教，才能实现自己在业务上的进步与飞跃。在今后的教育教学中，我将严格要求自己，做好工作计划，努力工作，发扬优点，开拓前进，为美好的明天奉献自己的力量。

体育教学总结与反思篇三

紧张而又繁忙的2017年已经过去，迎来的是新的2018年。一学期来，我热爱本职工作，认真学习新的教育教学理论，广泛涉及各种知识，形成比较完善的知识结构，严格要求自己，尊重学生，发扬教学民主。现将本学期的工作做以下总结：

一、加强学习，坚定信念，积极转变个人角色，忠诚于党的教育事业

一学期来，我认真学习党的理论知识，积极参加党办组织的政治学习，在思想上和行动上时刻与党的教育事业保持一致。积极参加岗前培训，认真学习学校的各项规章制度、新课程标准的有关内容、教育教学的有关理论知识，增强个人业务

水平，提高专业素质，坚定信念，对工作表现出强烈的事业心和高度的责任感，关心爱护学生，刻苦钻研业务，把满腔的热忱和爱心倾注于学生身上，倾注于国家的教育事业上，做一名优秀的人民教师。

二、钻研教材，认真教学，圆满完成教学任务

本学期我担任高一年级的体育与健康课程教学工作，授课内容为田径必修模块，认真组织中长跑与技巧支撑跳跃两个模块的学习且，另外还组织了每年的中小学生体质健康检测工作，做到及时上报数据。每周每班两个课时的教学任务，每周共十课时，每个课时都按照学期课时计划完成，圆满的完成了本学期的教学任务。在课前，我都要做大量的工作，积极参加组内的集体备课，能够做到从不旷备，与其他有经验的教师沟通交流，学习他们的教学经验，讨论教学教法，做到教学内容及进度的一致性；主动地向师傅请教教学中的有关理论知识，吸取工作经验，遇到不懂情况，积极上前沟通交流，讨论课堂中可能发生的事件及应对策略；认真撰写教案，写出详细的教学内容、教学目标、教学方法、重难点、教师活动、学生活动，并设想可能出现的安全隐患，做到防患于未然，使上课内容与教案相符，养成课前写教案的好习惯。

在课中，短短的四十五分钟内，我严格按照体育教学的课程步骤实施，即常规导入阶段、师生共愉身心阶段、参与实践阶段、评价放松阶段。每个阶段都有详细的学习内容、教师活动和学生活动、时间和活动次数，能够以教案为主执行，做到“有案可依，以案施教”。在教学过程中，我以教师“德高为师，身正为范”的至理名言严格要求自己，不迟到，不早退，不搞特殊教学，不“放羊式”教学，不惩罚学生，教育为主，文明讲话，用行动感染每一位学生。

在课后，我及时与学生和其他老师沟通交流，让他们给我提出教学中出现的问题，我都会虚心接受，查漏短缺，积极改

正，并在教案中及时的总结和反思，写出心得与体会，增强了我的信心，提高了我的教学能力。

三、自蓄能力，履行职责，推动外高发展

教学是教师的本职工作，而教学外的其他工作也是工作能力的体现。晨跑活动是保证学生体育锻炼的一部分，我和体育组其他老师每天早晨按时到岗组织活动，本学期举行了学校田径运动会，公开课一节，学生体质健康考核活动，另外运动会之前认真组织选拔训练工作，锻炼了学生的身体，提高了学生的身体素质，丰富了校园体育文化；来到学校后，以校为荣，既来之，则安之。学校的发展我愿贡献一份力量，以踏实的干劲和饱满的热情投入到学校的发展中来。积极配合学校的每次活动，在自己岗位上尽职尽责、全情投入；认真做好每周一次的集体备课，做到从不请假、旷岗，每天早上六点我和其他体育教师每周轮换吹哨，督促学生晨跑，从而有效地提高了学生学习的有效性。

这些工作的做出，使我的个人业务水平得到提高，个人能力得到增强，做好本职工作，履行学校交给各项工作职责，为学校的发展贡献一份力量，希望能够推动学校的发展。

体育教学总结与反思篇四

甘军

一、情景设置与信息反馈

在教学时如何提高教学效率，克服学生上课的惰性。首先根据学生的兴趣，让学生都对体育课产生浓厚的兴趣，但大多数为直接兴趣，作为体育教师应如何加以引导，让学生在玩中学，在玩中充分享受体育学习的乐趣，体验获得成功与进步的快乐。例如：在投掷的教学上很多学生都很喜欢，但按照口令一遍一遍地被动的接受，学生就会感到厌烦，没有发

挥和自主激情。当第一队练习时，后三队的学生就有思想走神，不听指挥，甚至还有打闹的现象，纪律、队行就不能保障。再有教学中的教法单一，没有创新，做法千篇一律就像走形式似的，时间久了从学生的表情、行为就能看出来。针对这种现象，我们只有不断地学习新思想、新理念，掌握新信息，不断地改善和发展自己的教学观念，形成新的教育观；改革教育模式从而活跃课堂情景。并且，在教材上进行处理从多层次，多角度引导和鼓励学生，从不同角度探求新问题，在教学中的各个环节中穿插利用，形式灵活多样。学生喜欢形、色，较为鲜明的刺激、好玩、好动，在教学中就利用他们的特点，通过练习抛气球，投自己制作的纸飞机，投轻物、打活动目标，小组讨论研究，或者是分组教学、比赛与练习相结合，看谁投得远、投得准，以便提高同学们的积极兴趣。

二、引入趣味因素，激发兴趣，提高课堂效果

有的学生喜欢音乐，老师就通过音乐、舞蹈、歌曲引入课堂，以活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来加强学生练习效果，保证练习密度，达到锻炼身体陶冶情操的目的。学生在音乐的伴奏下，翩翩起舞精神振奋，陶冶在课堂之中。同时也培养了学生们的节奏感和韵律感。

体育教材中游戏占比例不大，而怎样利用游戏教学培养学生的创新能力，首先，要从游戏的规则下手，在游戏中模仿修改，从而逐步过渡到学生自己学会创编游戏，来提高学生的创新能力。在平时教学中我也有许多困惑的地方，在干部组织能力的培养上，不能充分调动他们的积极性，对体育教学是个很大的问题。上体育课不光是体育老师的事，需要干部的协作，才能起到团队的作用。改正措施是：调动干部的积极性，培养和树立他们在班中的威信。经常与干部进行交流，让他们得到老师的信任，让他们给其他同学做示范，帮助老师进行组织教学。留给干部自主的空间，发挥干部的聪明才智，有效地帮助老师搞好教育教学工作。

三、改革创新发挥学生的想象力

在平时的教学中怎样给学生留有创造的空间是摆在我们面前的一个课题。平时，我反复学习新的理论思想，阅读优秀教师的文章，学习他们的新理念，找出适合我们教育教学的方法进行充实自己。通过理论与实践相结合我发现，让学生自己去亲自尝试，动手去研究是发挥他们想象力的最好的途径。实践是检验真理的唯一标准。例如：在运球接力游戏时，要求学生一次搬三个球，至于学生怎样搬，由学生自己决定。这样，给了学生一个创造的空间，并且让学生分小组研究，发挥干部的组织带头作用和用集体的力量去探索。游戏开始，我看到有的学生把两球夹在腋下用脚踢着一个球跑的；还有一个抱起三个球的，还有三个球一个一个往前滚的；五花八门，各式各样。

如此种种方法把想象留给学生，让他们去创造，去想象发挥学生的那一份纯真的天性。总之，一个人的力量是有限的，集体的智慧是无限的，我们体育教师要善于总结和反思，耐心地教导学生，调动他们的积极性，发挥同学们的想象力，开发他们的创造力，迎接与开创他们的未来。

体育教学总结与反思篇五

时光如梭，岁月如歌。不知不觉已经在小学教学几年了，我觉得做一名小学教师真的不简单，特别是做一名小学体育教师更不容易，我们所要面对的事情太多、太复杂了，但在工作过程中我也学到了许多专业知识、掌握了一定的工作经验，借此机会我就把自己的教学经验和大家一起分享。

一、整合课程资源，让知识鲜活起来。

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。

二、游戏比赛可培养学生健康的心态

了同学之间的和气。这时，我就抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏激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。

三、小组活动可培养学生乐于合群的性格

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，持之以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

四、体育的教学方式可发挥学生的聪明才智

教学中为了锻炼同学们自我组织能力、自我管理能力，为了有目的、有组织、有计划地教学，满足所有同学的兴趣和需要，有时我把教学内容科学地、严谨地设计成多种运动方法让同学们选择自己所喜欢的运动方法，然后根据选择情况自由结合成小组，每个小组选出一位小组长，小组长带领同学们完成教学内容。各小组在完成运动处方的内容时，根据自己情况选择自己的组织方法和学习方法。这样充分发挥了同学们的聪明才智，发挥了同学们的想象力、创造力，学生的主动性充分调动了，课堂教学一片生机盎然。这样，既丰富了课堂教学也把间操课搞活了，同学们也多掌握了一项技能。

五、培养学生的创新精神和实践能力

创新精神和实践能力是衡量学生心理健康的一项重要指标。因为一项重要指标。因为一项创新活动的完成，必须具有充沛的体力、饱满的精神和乐观的情绪。因此，体育教师在教学中应通过多种手段培养学生活跃的思维、丰富的想象力及运用知识的实践能力等。比如教材的安排要体现健身性、趣味性和实用性，以促进学生生理、心理和精神等方面的提升，获得成功和愉快的体验，使他们能热爱体育，增强自尊心和自信心。此外，还可通过教学方法的创新，以开发学生的潜能和完善人格，培养学生自学、自练的能力，并给学生营造合作学习的氛围，同时为学生提供机会，培养他们的创造力，竞争力。

朱华锋