

# 2023年体育投掷沙包反思 玩沙包教学反思 (优秀10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 体育投掷沙包反思篇一

### 1. 小课题，长周期；小切口，大落点

了深刻的感悟，能力与技能、情感态度价值观得到有效培养和提高，本主题的目标得到了有效的达成。

### 2. 关注细节、把握进程、突出理念、体现价值

本主题两个专题的每个阶段每个环节每个细节，教师都能够及时跟进，对学生进行适时、适度、适当、有针对性的指导，学生在老师指导下运用多种学习方式展开深入的学习实践活动，体现了综合实践活动突出学生主体地位、密切联系学生生活、注重实践与反思的课程理念，凸显了综合实践活动课程丰富学生经验、完善学生的生活方式、发展学生的创新精神和实践能力的独特的价值。

## 体育投掷沙包反思篇二

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。新课程实施，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。

体育学习的目的不光在于让学生锻炼身体，而且还在于激发和保持学生对体育的学习兴趣。学生学习的内在需要主要表现为学习兴趣。学生对体育本身带有一定的兴趣，只要我们稍加引导就可以激发出学生的浓烈学习兴趣。了解了学生对哪些体育项目感兴趣，并根据此调整教学计划，使教学内容尽量与学生兴趣接轨。课堂中充分尊重学生主体地位，采用民主和商量的口吻进行调动，使其主动学习，才能使学习气氛宽松、广阔，学生无拘无束地置身其中，尝试学习，享受学习的乐趣，课堂焕发无限的生命力，学生思维活跃，热情高涨，真正成为学习的主人，成为课堂的主角。这样往往会取得事半功倍的奇效。

体育课的主战场是在室外，期间要进行大量的运动技能的练习，学生大部分时间都处在不同强度的运动练习当中，稍不注意就会有肌肉、韧带的拉伤，甚至骨折的现象发生，所以课堂意外事故是常有的，也是不可避免的。尽管老师怎样精心安排、组织，谁也保证不了事故不发生的可能。走路要摔跤、跑跳要摔跤、游戏同样要摔跤。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。

## 体育投掷沙包反思篇三

在教学中有目的、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學思想，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。

### 一、创设情景，激发情感。

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。

### 二、体育游戏化，增加体育教学兴趣感。

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。

## 体育投掷沙包反思篇四

《体育颂》高歌了体育所蕴含的伟大精神，是一篇文笔优美的散文，但由于此文是译文且文章语句凝练，对于小学生来说，在理解其深刻句子的含义上存在着难度。

新课程遵循“以学生发展为本”的理念，大力倡导建立自主、合作、探究的学习方式，使学生真正成为学习主人，体验学习的快乐，走向成功的彼岸。在教学《体育颂》一课时，我注重学生自主、合作、探究的学习方式的指导，采用了以下几个学生自主、合作、探究的学习方式的指导策略。

课文的每个自然段结构相似。因而，我的指导采用了有详有略，有所侧重，学法迁移的方法。我以第一自然段为例，引导学生学会阅读方法，再组织大家开展小组竞赛，采用阅读方法合作学习其他段落。这样，不仅发挥了学生的学习自主性，也激发了学生的学习兴趣，营造自主、合作学习的氛围。

为了让帮助学生能借助资料理解课文内容，我通过创设情境，丰富学生的感知，在学生和文本之间构筑一座桥梁。我边与学生朗读课文，边出示与体育有关的相关资料，引导学生一步步理解了“啊，体育，天神的欢娱，生命的动力。”生动的公平、公正的裁判场面，不差毫厘的裁决镜头，使学生理

解了“啊，体育，你就是正义。”的含义。通过引导大家观看一些运动员在参加体育比赛时勇往直前的场景，使学生明白了“啊，体育，你就是勇气！”的含义。我边向大家出示了五星红旗在赛场上升起图片、刘翔亲吻金牌的图片，边说：“当《义勇军进行曲》奏响，当赛场变成火的海洋，亚洲人站在110米栏的领奖台上，要知道从没有亚洲人在世界性比赛中，在短距离精彩上获得金牌！”使学生明白了“啊，体育，你就是荣誉！”的含义。

为了形成自主探究的课堂学习方式，在课堂的结尾，我让学生联系一下自己的生活，说说他们亲身体会到了哪些体育的精神。这一活动把学生把课内、外结合在了一起，使学生对体育精神有自己个性化的理解。同时，我进一步引导学生继续搜集有关体育的名言、诗文，如《手拉手》，让体育精神永记学生心中。

## 体育投掷沙包反思篇五

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，激发同学兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使同学从物质上、从心理上作好充沛准备，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。

### 一、根据高中体育课的特点组织教学

在高中体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

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，教师必需严格认真，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、场地器材的安排与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师

严格要求、反复训练使同学变成自觉行动，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、结束四个局部组成的。由于四局部教学内容和同学情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充沛调动同学的学习积极性，切忌出现先紧后松，龙头蛇尾的不良现象。上课前，教师要组织同学安排好场地器材等，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，同学大局部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，将全班同学的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来：基本局部是体育中的重点局部，教师应力求做精讲多练，语言生动，并不时改变练习方法。如在联系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高同学兴趣。结束局部，同学情绪极易松懈，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，坚持同学兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束局部对课堂进行小结。

## 二、根据教材特点组织教学

同一教材的组织教学。在体育课中，同一教材在不同课时重点练习的难道要求是不一致的。如高一年的投掷的教材第一次课的要求是教会同学投掷方法。第二次则要求同学初步掌握投掷方法，通过多次重复练习，使同学进一步掌握投掷方法等，每一次重复练习的难度都有所提高。对此，教师在同一教材的重复练习，假如每次都采用同样的组织教学方法，同学自然会感到枯燥无味而分散注意力。

不同教材的组织教学，高中体育课包括田径、球类、技巧、体操、武术等多种教材，不同的教材有其不同的特性。因此，教师在教学与教材特点有机结合，改变保守中单一的千篇一律的组织教学形式，使同学被动的接受变为主动的学习，从

而充沛发挥每个同学的主动性和发明性，努力提高教学效果。如田径教材的“跑”，教师可以充沛利用跑的特点，运用竞赛、奔跑游戏等增加教材的趣味性。

### 三、根据高中生的生理和心理特点组织教学

根据高中生的生理特点和心理特点主要表示为：有意注意时间短、兴奋过程和无意注意占优势、好强、好竞争、爱表示自身等。同时，一节课中，同学的注意力、意志和情绪等心理活动的变化也是不同的。教学中，教师要充沛利用同学生理和心理特点进行组织教学。合理布置教学内容。由于同学注意力在课的前半部达到高峰，意志力在课的中后部达到高峰，情绪则在课的后半部达到高峰。根据这一特点，教师在组织教学中应把新教材布置在课的前半局部。有利于同学对新教材的学习、理解和掌握。在课的后半局部则应布置一些游戏性较强的内容，激发同学兴趣，同时要做主教材和辅助教材的搭配，尤其抓住主教材的内在联系进行组织教学，以提高教学效果，好强、好竞争、爱表示自身的特点，在课上多组织教学竞赛，在结束局部可让动作做的好的同学进行扮演，让他们充沛在同学中展示自身的才气，从而实现教学目的。

总之，作为一名体育教师我应在教学实施的过程中，着眼同学，抓住教学的契机，以启智激励同学主动思维的积极性，让同学在兴趣的基础上主动去寻觅、求索。

## 体育投掷沙包反思篇六

针对于小学低年级学生，动作要领到底要不要讲得那么细，课中的分解动作练习有没有必要？因为我发现，有些学生在学习了动作要领之后，动作相反不协调了，变形的动作对学生的体育学习是不利的。

在课堂组织上，该充分地放手，还是要收？

怎样才算是一堂好的体育课？记得在一次教师培训中，教研员说，只要学生在有限的时间充分活动，全身心的投入就是一堂好课。认为上体育课没有必要排着整齐的队伍集合，慢跑。要考虑学生的兴趣及想法，不能让学生觉得上操场好象上刑场一样。提出了现在的体育教学有些教师还是以竞技项目为主，以增强体质为教学目标。

素质教育与现代思想要求我们要教会学生“学会学习”和“学会健体，要重视培养独立从事科学锻炼身体的能力。于是我们有些教师由此认为体育教学要实现多项转变：由“重视学会”转变为“重视会学”；由“重视体育技能学习”转变为“重视体育能力的培养”；由“重视技能掌握”转变为“重视情感体验”。于是在教学中就出现了“自定目标、自主学习、自主锻炼”等名目繁多的教学手段。学生在课堂上爱怎么学就怎么学，只要课堂上学生始终是在欢笑中度过就是成功的好课。就说我们学校这次开展的体育教学活动来说，两堂体育课内容设计都合乎学生的兴趣，但是总觉得少了些什么，运动技能荡然无存，教师和学生轻轻松松在欢笑中下了课。

在小学体育教学中，教师如何做到体育课有效教学呢，笔者认为从以下几方面作了点尝试。

规范体育课堂常规，是为了保证体育教学工作的正常进行。实施课堂常规，不仅有助于建立正常的教学秩序，而且对加强学生的思想品德教育。体育课堂常规制定后，应该严格执行，作为师生体育课堂教学共同准则。同时，也为培养学生良好行为习惯养成打好基础，也可以说为校风学风打个基础，让学生站有站样坐有坐样走有走样。

要保证体育课堂的有效教学，必须要精选有效的教学内容，确保学生通过对教学内容的学习，能有效促进其发展，要实施体育新课程有效教学，一定要精选教学内容，体育运动项目如各种球类、田径、体操，武术等仍然应该是我们的首选



内容，新兴体育运动项目和地方民族传统体育项目同时也要进入课堂，问题的关键是如何做好“教材化”处理，如何做好“用教材教”，决不能将“运动技术的掌握”丢弃，如果是这样我们势必也就失去了体育与健康课程的真正价值。

学习内容游戏化不但能使学生在快乐的课堂气氛中学习，身体能力得到一定的锻炼，而且在游戏中学生的创造能力、接受能力、合作意识的的能力等也能得到培养和锻炼，从而促进学生的身心发展，对于学生来说，游戏化的教学内容也深受他们的喜爱，尤其是小学生在游戏化竞赛中更显活跃。如低年级教学中老鹰各小鸡、捕鼠器、钻圈比赛等。

体育源与生活，体育教学内容越贴近学生的现实生活，越接近学生的经验，体育教师应要善于把日常生活中的事情与体育课结合起来，挑选学生平时熟悉和喜欢的，贴近生活的教学内容，设计学生能够参与、乐于参与的体育活动，比如说在跳跃项目时选用生活中的跨过水坑，越过水渠，跳过矮高等。从而激发学生的学习兴趣，培养他们自我锻炼的能力，并能掌握一些生活方面的知识和技能，使身体和心理方面都能得到发展。

因此，教师要从提高教学水平和提高教学质量入手，加强课堂管理，合理选用教学策略，保证课堂教学目标实施，真正走向优化课堂教学之路，从而推进体育新课程实施的进程。

## 体育投掷沙包反思篇七

- 1、能一棒多玩，学习与同伴合作的能力。
- 2、通过棒子的多种玩法，发展手眼协调的能力。
- 3、体验游戏的趣味性，感受与同伴合作的情感。

1、棒子人手一根，红、黄、绿色的呼啦圈各4个、平衡木6条、

箱子3个。

2、跨栏3个、拱门3个、大皮球、小皮球各10个（贴有红、黄、绿色带）。

3、音乐。

1、跟着音乐做棒子操。“今天，猴妈妈送给你们一根魔法棒，做做运动，请自由地去领取，然后到猴妈妈身边来。”

2、请幼儿自由地玩。“动动你们的猴脑袋，两个好朋友看看魔法棒可以怎样玩。

3、总结幼儿的各种玩法，表扬幼儿想出来的玩法，也让大家试一试。跳竹竿、搭山洞、抬花轿等等。

4、游戏a□“昨天，猴妈妈买了很多西瓜，现在想请你们把西瓜送到仓库里，你们愿意帮助我吗？”

“愿意”。

“现在猴妈妈给你们一个小西瓜，一个人能搬动吗？（能）现在用你们想出来的办法跳竹竿把它们运到仓库里吧。”

设置障碍：分三组进行，拿红球的站在红线的起点，如此类推。走过小木条（四根魔法棒）—石板路（四个呼啦圈）—大木条（一条平衡木）—山洞（拱门）—仓库（箱子）

5、游戏进行1次，总结一个人拿小西瓜很轻松，很快就运完了。“接下来，猴妈妈让你们挑战高难度的，运送大西瓜了，大西瓜很重，而且不能用手运西瓜，用什么呢？”

com/image/0815//

“用魔法棒” “那一根魔法棒就可以了么？” “要两个人，两根魔法棒” “猴宝宝真聪明，那我们一起来吧。”

6、游戏b□让幼儿练习两人相对用魔法棒夹西瓜，练习完后，过小障碍：石板路两并排一大木条一小山坡（跨栏）——山洞—仓库。游戏进行3次。

7、总结两人相对夹西瓜横着走，速度要一致。“猴宝宝们合作地很棒，都把西瓜送到仓库里。现在你们要接受更高难度的挑战。就是两人合作一前一后夹着西瓜向前走，我们来试一试吧？” 幼儿自由练习。

8、游戏c□设置障碍：游戏开始，石板路—一小山坡—匝道（两条平衡木组成的）—仓库。游戏进行3次，提醒幼儿，手不能碰到球，而且不能掉在地上。

表扬守规则的猴宝宝，并听音乐做放松运动，退场。

## 体育投掷沙包反思篇八

课堂是最应该具有生命活力的地方，课堂同时也可能是最缺少生命活力地方。只有充分的“放”才意味着有活力、有创造，才意味着充满生机、充满潜力，才可能构建最具有旺盛生命力的课堂教学。一切运动皆来源与生活，来源于游戏，用游戏的方法上课是返璞归真。对大多数同学来说，运动是有趣的、好玩的，没有乐趣，没有发自内心的冲动，迫于压力，那样的运动不会长久。日本学者高田典卫说过，好的体育课有四个条件：

- 1、充分的身体活动。
- 2、技能的切实提高。
- 3、有认识上的新发现。

#### 4、同伴间的和睦相处。

《体育与健康》课程标准要求我们给学生空间，让学生探究式学习，其实只要我们老师肯动脑、肯钻研，思想不僵化，再枯燥的内容都可以上好，只要把握好人文、健身、生活这几个特点，将教材的内容当成培养人的一个工具和手段，通过它的载体作用来传播体育文化。有句话说得好：“化腐朽为神奇”。

### 体育投掷沙包反思篇九

本课紧扣“健康第一”的指导思想，充分发挥学生的主体作用，本节课我选择100米跑作为本节课的主要学习内容，通过学习提高学生的身体素质，培养学生的吃苦耐劳、团结协作精神。现在的学生大多都是独生子女，从小在家缺乏与人交往合作的氛围，在学校主观意识性很强，好胜好强，不易与同伴和睦相处，体育课学习就给了他们这样一个良好的机会。要完成上好课这个共同的任务就必须全体成员齐心协力，共同分担责任，共同进步和提高，从而逐步建立和谐的人际关系，具有良好的合作精神，达到社会适应领域的目标。力争取得最佳效果。通过本次课的教学，我感觉有成功的地方也有需要改进的部分。

#### 1、课设计环环相扣、紧密合理。

本节课的教学内容主要是100米全程跑，课的大概流程是这样的：

(1) 绕田径场跑步。

(2) 徒手操，活动各关节。

(3) 100米跑，先做辅助性练习，然后再做专门性动作练习。这样层层推进，环环相扣的教学过程。

(4) 学生练习提高。

(5) 学生放松，教师讲评、总结。整个教学过程让学生的练习由易到难，由体验感知到理性认识。在教学设计中注意采用分组教学形式组织学生学练，以提高学生的练习兴趣和培养学生的练习积极性。

2、贯彻“健康第一”的指导思想，处处体现学生的主体性。

在授课过程中教师通过适当引导，创造条件让学生成为课堂的主人，发挥学生的主体作用，在主教材学习中，学生由个人，多人，整体进行实践学习，在练习中通过小组探究，自我评价和相互评价，以及教师的个别指导，锻炼身体，培养合作意识。再通过教师的总结、讲解、示范，及时纠正错误，最后再通过自主练习，进一步提高自身的身体素质。

3、充分利用教学资源。

为了在进行教学的过程中充分发挥学生的主体作用，我让体育委员协助老师参与教学管理。这样既帮助了学习技术有困难的同学，又使得他们在课堂上有事情可以做，帮助他们找到一种成功的感觉。在准备活动及放松活动的安排上，利用音乐、场地等教学资源组织教学，充分利用教学资源。

课堂容量大，一部分做的好的学生未能及时表扬，不助于提高学生的学习兴趣。

## 体育投掷沙包反思篇十

本站后面为你推荐更多体育教学反思！

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。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。