# 初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结(9篇)

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-09-17

*总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。初中体育课后反思 初中体育课...*

总结是在一段时间内对学习和工作生活等表现加以总结和概括的一种书面材料，它可以促使我们思考，我想我们需要写一份总结了吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的总结吗？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇一**

双手向前掷实心球是近几年初三体育中考选项之一。在投掷教学的最初阶段，学生不能掌握正确的技术动作，仅靠手臂的力量投掷器械，是一个非常普遍而又较难解决的问题。我觉得若在教学中注意以下几个问题，就可以在一定程度上解决这个难题，

一、在教学开始的讲解示范中，除全面介绍投掷技术的各个环节和细节外，着重说明投掷运动技术所要求的用力顺序，使学生明确概念，形成正确的运动技术表象，同时，教师可提示投掷练习中易犯的错误，让学生在练习前就做好预防错误动作的思想准备。

二、在教学过程中，要求学生严格按照教师设计好的练习程序，着重掌握好如蹬地、转体、挺胸等的基本技术环节，其中特别要注意教会学生如何做好正确的左侧支撑动作，对此教师可采用一些如帮助学生在实心球出手前瞬间顶住左髋和左肩的办法辅助其练习。在学生没有掌握好这些基本技术环节前，不要让学生过多地进行完整的投掷练习，以免其只想把器械投得尽量远而盲目用力，破坏了正确的用力顺序。

三、在学生掌拉好各基本技术环节后，可让其进入完整的手持器械的练习，但应限制学生在练习中的用力程度。可采用在投掷区内划限制线的方法，要求学生每次练习都把投掷的远度控制在一定的范围之内，把练习的重点放在体会正确的用力顺序和全身的协调用力上，这样就可避免破坏学生已经形成的正确的基本技术环节的动力定型，逐渐分解练习中习得的技术动作迁移到完整的投掷练习中去。

在经过上述的教学程序后，若学生仍不能全身协调用力完成投掷练习，教师就应具体分析学生的\"症结\"所在，采用\"对症下药\"的方法纠正其错误动作。

二、怎样避免课堂意外事故的发生

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。摔跤对自己、对老师、对家长，

甚至对学校、社会都没有好处，谁都不希望看到和发生。 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。

三、教学反思

根据初中学生的学习特点，我发现只有用不同的教学形式才能激发学生的学习兴趣，例如让学生自己独自练习，注意力就不会集中，从而达不到训练效果。所以我在平时的教学中让学生以小组为单位，组长负责制，让学生自己练习，练习前，由教师进行示范让一些技术动作。为了彻底激发学生的学习兴趣，教师在练习前强调最后以比赛的形式检查练习效果，从而让学生在练习过程中有目的得去进行。很多学生上完课后总是很高兴，不仅完成了学习的内容，也很好的进行了小组的活动。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇二**

学校丰富的体育课活动，会娱乐我们的身心，提高我们的身体素质，特别是要临近期末，体育更能减缓学习压力，增强体质，能让自己在枯燥的学校生活之余使身心放松，心情舒畅的同时又大大的提高了同学们的学习效率，在动感中让人焕出青春的朝气，以饱满地精神去迎接期末的到来。

生命在于运动，健康是每个人最大的财富，拥有健康的体魄又是每个人最大的愿望与梦想。而我们现在最直接的锻炼身体的方式只要就是学校的体育活动也基本上是体育活动了。因此，上好每一堂体育课是师生共同的愿望。

一直以来我都是个不怎么喜欢剧烈运动的人，所以，我在体育活动方面，就不像其他人一样的优秀。

但是体育课确实必上不可的，虽然我知道学校开设体育课的目的就是为了让我们拥有一个好身体，但是我却做不到像喜欢听歌一样的喜欢上体育课，我喜欢看别人在操场上的一举一动，但是却不想让自己在操场上跑和跳，我只适合做一个观赏者，并不适合做一个参与者。我不知道自己为此高兴还是悲哀。

上初中三个月多了，与朋友、同学认识的也多了，我认识了许多优秀的老师。我很庆幸，在我的一生中能遇到这么多优秀的老师。上体育课是我一直以来的老大难，因为体育是我的弱项。在我小学的时候，我对体育课的概念是集个和就解散，然后自由活动，然而，在上初中后，一切都变了，有人心变了，性格变了，还有就是体育课的上法变了。

每次上体育课首先就要做热身运动，这点我还能接受，毕竟老师是为了我们好，但是，热身过后，就是我们所谓的“魔鬼训练”了，不是俯卧撑，就是蹲马步或者是跳绳，这让我们才懂什么是体育课的同学们来说，无疑是一个艰难，每次上完后，有的同学就抱怨说这是什么体育课嘛，我也曾经这样过，但是我们的抱怨起不了任何作用，反而会越抱怨越严重。

所以，刚开始上体育课的感受是“累，累，太累，好累!”。我想虽然很累，但是我们也是要为了自己的身体更好，因此，我们不怕累。

除了累之外，还有一个是幽默风趣。偶尔向老师会跟我们开开玩笑，逗我们笑，与那些死板的老师形成鲜明的对比，毕竟向老师还年轻，有着一颗90后的心，但是，他发毛起来却有着一颗70后的心。体育课?现在我终于明白了，那抱怨脚疼的情形为我们诠释了什么是体育课，那欢声笑语的画面为我们演绎了什么是体育课。

与体育课接触了三个月后，我发现它是一个变幻多端的孩子，有时它很温柔，让我们完成了任务就可以休息，有时，它很暴躁，让我们会完成额外的任务，不过，我觉得把这个孩子比作向老师更为恰当吧!体育课，我有时喜欢你，因为你让我们身心放松，我有时讨厌你，因为你让我们腰酸背疼，有时我又拿你没办法，因为你会让我们有一副好的身体，但是又太累，所以，拿你没办法。累和幽默这一组反义在我们的体育课上展现出来了，但是我更希望展现出来的是同学们的欢声笑语，而不是埋怨。

我现在充分地认识到了学校体育不仅为保证学生在校期间有健康的身体来完成全部学业，而且为走向社会自身继续成长和发展身心素质打好坚实体育理论和技能基础。认识到健康的身体是未来事业的支柱，认识到自己的健康不仅是个人的事，而且是关系民族兴衰的大事，从而增强积极参加体育学习和锻炼的欲望、动机和兴趣，使体育锻炼成为自觉行动。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇三**

随着新时代的步伐，初中新课程改革已实施了数年。为了积极推进体育课改理念，新的《课程标准》和教科书贯彻了《中共中央国务院关于深化教育改革全 面推进素质教育的决定》和第三次全国教育工作会议的精神，依据《基础教育课程改革纲要(试行)》的要求，我们就必须认真贯彻“健康第一”的指导思想，全面 推进素质教育。我认为，新课标的设计是非常高明的：它规定了具有影响力的课程理念，在此基础上提出了课程的目标体系。这样做是基于我国地域广阔、经济文化 发展不平衡，也是为了保障我国基础教育的基本学力水准，同时又是基于我国现有教师的专业水平，这是一个正确的符合国情的做法。

大家都知 道，在我们省，大部分学校一个班学生都在60人以上，运动场地器材设施奇缺，一名体育教师一周十几节课，甚至20节左右，还带运动队、课外活动等，在这样 的条件下，我想改革是非常重要的。那么，改革的关键是什么?怎样入手去进行改革呢?在此，我想谈谈自己的看法，以求教于大家。

首先，我们在脑海里要树立一个正确的观念。如果老是强调外部的条件，认为条件不成熟，没有办法改革，我认为那是唯条件论和唯物质论，其实条件越不好越需要改革，越需要通过改革来促进条件的改善。所以，毋庸置疑，体育改革犹如经济改革，那是非常必要的。

其 次，抓住改革的关键。改革的关键在哪里?我认为有两点：一是教什么;二是怎么教。所谓体育课程，就是传授体育知识，用现在流行的话说，就是三个维度并重的 传习。只有解决了教什么和怎么教的问题，三个维度才有可能并举发展进行。钟启泉教授曾经说过：“基础教育课程改革贯彻着一个非常清晰的教育改革逻辑，即教 育改革的核心环节是课程改革;课程改革的核心环节是课堂教学改革;课堂教学的核心环节是教师的专业发展。”我想，他所指的这方面是非常值得我们教师深思 的。

因此，为了适应初中体育课程改革的需要、推动体育新课改的顺利实施，我结合各年级学生的特点，作课改计划如下：

1、树立健康第一的思想，促进学生身心全面健康发展，养成良好的健身习惯。

2、 从注重教法到注重学法。学生在课程学习中占据主体地位。学生是体育学习的主体，要重视自主学习、合作学习和探究学习等学习方式的运用，促使学生主动积极地 参与学习和锻炼。例如：在教学中，培养学生的创造性思维、提高学生的自主学习能力。我们在教学中可以展示任何一种器材在学生面前，不告诉学生怎样玩，而让 学生自己想办法、自己创编各种游戏玩法，发挥其创造性思维。同时，在活动中设置一定的难题，让学生自己想出解决办法，培养其解决问题和创造性思维能力。

3、 注意创建生动活泼的教学氛围与民主和谐的师生关系。民主和谐的师生关系是学生生动活泼和主动地进行学习的前提之一，也是学生获得愉快的情感体验的重要因 素。教师将不再只是传授知识技能，不能只成为课程实施中的执行者，他更应成为课程的建设者和开发者，在实践教学中注重角色转换：有时做学生的指导员来促进 学生的互动和合作，有时与学生一起参与体育活动，一起寻找解决问题的方法。这种平等学习、共同进步也是新课标的精神所在。

4、有教无类， 尊重学生的个体差异，关心爱护学生，注重学生的情感的变化，使学生能在运动中愉悦身心。例如：在教学中可以利用以下几点来吸引学生注意力：以学生的生活爱 好设计富有趣味性的游戏;制造一定的紧张气氛，让学生在紧迫中锻炼;合理运用语言激励或身体语言的激励……

除此之外，我想体育的课余活动 也是必不可少的。而体育比赛是较常见的一种形式，学校可以经常举行一些大的课外活动，有的是全校性的，如每年的田径运动会、冬季的长跑比赛，或跳绳、拔河 和踢毽等比赛，以及对学生有很强吸引力的球类比赛。这些比赛学生参与的人数多、影响较大，学生在参与这些比赛时有不同的感受，同时这些活动中有竞争和合 作，有困难和挫折，有成功和失败，比赛中蕴含着丰富的教育因素，教师要利用比赛形式培养健康心态。进行比赛时，同班的同学就会呐喊助威，从而促使同学间的 感情交流，克服不良个性品质，使情感得以升华，促使学生心理健康水平与个性发展。参加比赛的同学既能在同学面前展示自己的能力和才华，又能在比赛中锻炼自 己，从而培养良好的心理品质。教师还可利用比赛形式，培养班集体的凝聚力和向心力以及同学间的协作能力和集体主义精神，锻炼个人意志和竞争意识，培养耐挫 能力和积极向上的健康心态。在每次比赛结束后，体育教师一定要关注学生的反应，了解学生在比赛中遇到的问题，通过和学生谈心，找到合理的解决办法，这样就 可增强学生的心理品质。

作为体育骨干教师的我，有幸成为新课程改革的实验者，我为之感到非常荣幸，但我也深知承担这次改革任务极具挑战 性。为适应课改的需求，我也参加了各级各类的培训，自学了有关课改的材料和相关理论，力争深刻地领悟课改的精神并努力把所学到的理论落实到教学实践中。通 过培训和自学，使我认清新课程、新教材改革的背景和思路，增加了责任感和紧迫感，更新了观念，并使这些新观念能够在新教材的实验中得以落实。要想把学生培 养成为高水平的人才，我们还需要长期的探讨和实践，不断提高自己的业务素养和敬业精神，在观念、教学方法、教学内容上与时具进，为进一步提高体育课的教学 质量而努力。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇四**

今年教的是一年级四班的体育，针对这学期的课堂我主要以一年级的一节课来进行分析让我感触很深。

这是我上一年级的一节模仿课，课前我问小朋友们，你们喜欢小动物吗?”学生：“喜欢!”“很喜欢!”“特别喜欢!”

《玩中乐,乐中学》教学案例反思

【案例】：

教师：“小朋友们，你们喜欢小动物吗?”

学生：“喜欢!”“很喜欢!”“特别喜欢!”

教师：“你们都知道有哪些动物?”

学生：“小狗、小猫、公鸡、羊、牛、大象、猴子……”

教师：“你们知道的真多，谁能来模仿一下小动物的叫声?”

学生模仿。

教师：“你们看看，老师在模仿谁走路?”(模仿大象——鼻子长长，走路笨重。)

学生：“是大象。”

教师：“也请同学们来模仿模仿。”

学生练习，教师及时表扬。

教师：“谁还能模仿别的小动物走路?”

学生模仿，教师引导学生掌握小动物的特点，如：教师把两手举在头的两边，边念儿歌，边并脚跳：“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜。”

教师：“现在动物园里开大会，请小朋友们模仿自己喜欢的动物参加模仿比

赛，看看谁模仿的最像。”

学生开始从外圈跳到内圈，从内圈跳到外圈，以各种动物的跳法，反复跳

教师点评，学生再练。

【反思】：

本课游戏教学内容丰富多样，学生兴趣高。从学生的实际情况出发，联系生活，以此来激发学生的学习热情，让学生在学中乐、乐中学。本节课贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，树立“以学生为本，教师为主导，学生为主体，师生互动，和谐发展为中心”的教学总目标。注重现代体育教学活动的“自主化、生活化、终身化”的理念。本课教学始终贯彻轻松活泼的导入，在导入时采用宽松、和谐的形式创设情景，使学生在有趣、生动、活泼、快乐的气氛中开始一节课的学习和锻炼。

在本课教学中，充分把“玩中乐，乐中练”放在重要位置，使学生在生动活泼的教学过程中，身体素质特别提高，生理机能得到改善，思想受到教育，意志得到锻炼。例在本课跳圆圈教学中，教师和学生一起模仿小白兔蹦跳，并一起念儿歌：“小白兔，白又白，左一跳，右一跳，蹦蹦跳跳真可爱。”同时，边讲解边示范“小白兔跳”的技术，蹬地要用力，落地要轻巧，两腿屈膝下蹲保持身体平衡，这样，学生在轻松、愉快的气氛中完成了学习任务。

总之，小学体育教学要遵守好“健康第一”的思想，要面向全体学生，全面提高学生的整体素质，重视学生的个性发展，创设良好的教学情景，使每个学生学有所长，学有所得，学有所成。立足以动为主，不仅仅要让学生身动，更重要让学生心动。教师善于“寓教于动，寓理于动”，让学生亲身感受体育活动的乐趣和快感。从而养成自觉、积极参与体育锻炼的良好习惯。教师要由教学的主宰转变为学生学习的指导者、帮助者，要以学生为本，尽可能了解、考虑学生的兴趣和满足学生兴趣，用新颖的教学内容和灵活多样的教学方法来激发学生强身健体的知识技能和参加体育锻炼的兴趣。在体育教学中要充分发挥情感的激励功能，晓之以理，动之以情，用情感来感化学生，在爱的天地里搭起体育教学之桥，形成动之共振，使学生懂得生命，追求健康，学会锻炼，懂得健身，培养学生终身体育的意识和能力。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇五**

中学是人一生接受学校教育的最为关键的承上启下的阶段。

中学体育在进行体育基本知识、技能的教学过程中，既要考虑到学生在校期间能否完成教学目标要求并达到相应的考核标准，更应考虑其毕业以后更长时期坚持有效的体育锻炼和健身习惯。因此强化中学生体育能力的培养具有重要的现实意义和长远的意义。

重视学生体育能力的培养达到终身受益的目的。

这是当前各国学校体育研究的热点之一，如日本学校体育改革方针规定：“培养学生终生从事锻炼的能力和态度，过健康生活。”“重视学生体育能力的培养，发展学生的个性和主动精神，以提高学生在激烈竞争的社会中具有生存的能力”是美国学校体育的主要任务之一。因此，在中学阶段强化学生体育能力的培养已成为世界各国教育专家和学校体育专家所共同关注的研究课题。

体育能力的培养已越来越显示出重要性和迫切性。

这是培养全面发展人才的需要;是提高教学质量的需要;是达到学生强身健体终身受益的需要;是增强全民体育意识和人口素质的需要。因此，学校体育应充分重视学生体育能力的培养，把学生的体育学习动机、兴趣、个性发展与体育能力的发展有机结合起来，实现中学体育在素质教育中的新突破。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇六**

这是我第一次选王欣老师的垒球课，从这些搞笑的户外课程中学到了许多关于垒球方面的攻守技术知识，和同学们一齐体会到其中的球趣，更感受到了老师平易近人的授课风格和老师精湛的技术。

似乎是一晃眼的功夫，这个本来就不长的体育课就要告一段落了，也意味着我的大学的体育课就算结束了。作为最后的一堂体育课，也是自己一向很想上的一堂课，心里头也有些感想，作为对自己大学的体育课的一个总结，也算是写给老师的一些心里话，也有一些对学校的体育课的推荐。

首先，谈谈对垒球课的理解吧。棒球运动是一种以棒打球为主要特点，群众性、对抗性很强的球类运动项目。因为，我自己没有垒球方面的学习，以前对垒球的关注很有限，以前在高中也没有机会和条件去系统的学习，远不如篮球，足球，乒乓球等。觉得很陌生，规则也是从新学起，由于课程也是很有限，或许对垒球的理解一时很困难，一学期下来，发现自己对垒球的掌握还是不是很熟悉，期望老师你看到这些不要有一点怪罪啊，但是对于垒球的最早理解来自纽约的扬基队的精湛表演，很是受震撼!之后，经过同学的推荐百年选修了你的垒球课程。总算是有机会真正的去了解垒球，学习垒球。

老师上课很风趣很是平易近人，上课循序渐进，悉心指导我们，尽量给大家以机会去接触垒球，要明白照顾这么多的学生，在这有限的时间也是很不容易的。虽然，没有让大家的球技都取得多么大的进展，可至少让大家真的喜欢上你的课。你很有长者的风范(可能说的有点老啊)，上课也是有条有理，一下子拉近了和你的距离了。期望你的课程会得到更多像我们这样的人的喜欢，也衷心祝愿你的课程会受到学校更多学生的褒扬和肯定。要是有机会的话很想再选修你的课程!

我觉得学校体育首先就应有的身体教育功能，全面锻炼学生的身体，促进身体形态结构生理机能和心理发展，提高身体素质和人体基本活动潜力，提高对自然环境的适应潜力;使学生掌握体育的基本知识、技术和技能，学会科学锻炼身体的方法，养成经常锻炼身体的习惯，提高自我锻炼的潜力，使之终身受益。作为很锻炼人的垒球也正好体现了这一道理。垒球课程还具有必须的的心理品质教育功能，体育运动使人进入一种超凡脱俗的竟界，陶冶人的情操，培养人的勇敢、果断、坚毅、自信心、自制力、进取心和坚韧不拔的意志品质。紧张而激烈的竞赛对人的心理品质即使严峻的考验，也是修炼和培养良好的心理素质的时机。因此，在体育教学中培养学生心理品质很重要。这估计是我们中的很多人没有真正体会到的东西，当然是需要自己从中体会才能得到的。

最后，我也期望学校有条件的话能够经常性的更新学校的体育设施和设备，学校定期举办体育赛事并让学生有兴趣参与到其中，构成良好的校园风气，让学生真正认识到锻炼健身的益处，满足学生在校的基本的体育运动的需求。毕竟，大学培养的是德智体全面发展的人，而不是没有‘革命’本钱的书呆子，这个问题在当今的学生中很是普遍，缺乏良好的身体素质，这些不就应只是个人的事情，就应引起学校的重视了，不能只是关注升学率就业率等等。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇七**

今年教的是一年级四班的体育，针对这学期的课堂我主要以一年级的一节课来进行分析让我感触很深。

这是我上一年级的一节模仿课，课前我问小朋友们，你们喜欢小动物吗?”学生：“喜欢!”“很喜欢!”“特别喜欢!”

《玩中乐,乐中学》教学案例反思

【案例】：

教师：“小朋友们，你们喜欢小动物吗?”

学生：“喜欢!”“很喜欢!”“特别喜欢!”

教师：“你们都知道有哪些动物?”

学生：“小狗、小猫、公鸡、羊、牛、大象、猴子……”

教师：“你们知道的真多，谁能来模仿一下小动物的叫声?”

学生模仿。

教师：“你们看看，老师在模仿谁走路?”(模仿大象——鼻子长长，走路笨重。)

学生：“是大象。”

教师：“也请同学们来模仿模仿。”

学生练习，教师及时表扬。

教师：“谁还能模仿别的小动物走路?”

学生模仿，教师引导学生掌握小动物的特点，如：教师把两手举在头的两边，边念儿歌，边并脚跳：“小白兔，白又白，两只耳朵竖起来，爱吃萝卜爱吃菜。”

教师：“现在动物园里开大会，请小朋友们模仿自己喜欢的动物参加模仿比

赛，看看谁模仿的最像。”

学生开始从外圈跳到内圈，从内圈跳到外圈，以各种动物的跳法，反复跳

教师点评，学生再练。

【反思】：

本课游戏教学内容丰富多样，学生兴趣高。从学生的实际情况出发，联系生活，以此来激发学生的学习热情，让学生在学中乐、乐中学。本节课贯彻“以人为本，健康第一”的指导思想，树立“以学生为本，教师为主导，学生为主体，师生互动，和谐发展为中心”的教学总目标。注重现代体育教学活动的“自主化、生活化、终身化”的理念。本课教学始终贯彻轻松活泼的导入，在导入时采用宽松、和谐的形式创设情景，使学生在有趣、生动、活泼、快乐的气氛中开始一节课的学习和锻炼。

在本课教学中，充分把“玩中乐，乐中练”放在重要位置，使学生在生动活泼的教学过程中，身体素质特别提高，生理机能得到改善，思想受到教育，意志得到锻炼。例在本课跳圆圈教学中，教师和学生一起模仿小白兔蹦跳，并一起念儿歌：“小白兔，白又白，左一跳，右一跳，蹦蹦跳跳真可爱。”同时，边讲解边示范“小白兔跳”的技术，蹬地要用力，落地要轻巧，两腿屈膝下蹲保持身体平衡，这样，学生在轻松、愉快的气氛中完成了学习任务。

总之，小学体育教学要遵守好“健康第一”的思想，要面向全体学生，全面提高学生的整体素质，重视学生的个性发展，创设良好的教学情景，使每个学生学有所长，学有所得，学有所成。立足以动为主，不仅仅要让学生身动，更重要让学生心动。教师善于“寓教于动，寓理于动”，让学生亲身感受体育活动的乐趣和快感。从而养成自觉、积极参与体育锻炼的良好习惯。教师要由教学的主宰转变为学生学习的指导者、帮助者，要以学生为本，尽可能了解、考虑学生的兴趣和满足学生兴趣，用新颖的教学内容和灵活多样的教学方法来激发学生强身健体的知识技能和参加体育锻炼的兴趣。在体育教学中要充分发挥情感的激励功能，晓之以理，动之以情，用情感来感化学生，在爱的天地里搭起体育教学之桥，形成动之共振，使学生懂得生命，追求健康，学会锻炼，懂得健身，培养学生终身体育的意识和能力。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇八**

体育课作为向学生传授体育的基础知识、让学生掌握体育的基本技术、形成一定的运动技能、发展体育的综合素责与能力、提高身体健康水平的一种基本形式，其教学的形式与方法也同样地不再具有唯一性,因此改革体育课传统的教学模式已是体育教学面临的一项首要任务 。本人就体育课的教学有如下几点感受：

一、重视体育课的准备部分

准备部分的作用是为了学生在从事某一体育项目时避免心理、生理上的准备不足而对学生造成身心方面的损伤。不同的体育项目对身心方面的要求也不同。传统的体育教学模式重点放在了关节、韧带、肌肉粘滞性等方面，应而表现出来的内容不外乎慢跑、徒手操、游戏等，而这种形式大多数是在教师的指挥下、按照一定的要求进行的。这在一定程度上束缚了学生的思维与行动，对学生参与体育活动产生了一定的负面影响。开放式的准备活动，把主动权让给学生，还学生一个自由发挥、充满想象、富于追 求新意的空间。学生可以是把从教师哪里学来的知识加以改编运用、可以是把电视、影像等上面的优秀内容搬到课堂、也可以是自己根据已有经验思维、加工、合成创造出新的内容。这样既给了学生一个表现自我的机会、又锻炼了学生的组织能力、同时还向学生提出了更高的要求，促使学生为之继续努力，养成学生良好的体育习惯。另外开放式的准备部分还为学生在心理方面留有一定的空间，教师可以设置问题情景，让学生积极思维试图回答问题，并引导学生在实际练习中检验，让学生正确理解理论与实践两者的相互关系，体会成功的快乐，培养学生三思而后行的良好习惯。此外，自我暗示调节情绪等方面的知识也可以在开放式的准备活动中，让学生在实际操作过程中加以领会、掌握、运用。

二、体育课基本部分可以充分调动学生学习的积极性

采用开放式的体育课模式就是承认学生存在的差异、区别对待每一个学生，让每一个学生都在最适合自己的学习环境中求得最好的发展，使人人都有“成就感”，有利于学生进行自我评价，学生根据教师的要求及时把学练过程中的问题加以总结，反馈教学信息，教师及时修正教学目标，形成良性循环：教师制定教学目标→学生学练→学生自我评价学练效果→信息反馈→教师修订新的目标。尊重学生、信任学生、让学生体会成功，能增强学生的自信心，调动学生学习的积极性。对学生予以肯定，对学生而言既是压力、又是动力，有了教师对学生的肯定(放手)，他们就会在学练过程中努力克服遇到的困难，去认真完成每一个练习。在宽松的环境中，学生自觉地进行学练，变教师要学生学为学生自己要学。自己的爱好、自己的喜欢项目，学生总会有一种向上心理。在遇到困难挫折以后，他们会自己想办法来解决问题，这就促使他们进行思考，采用各种办法去解决问题，提高他们学习的积极性。

三、不能“轻视”的体育课的结束部分

体育课的结束部分不拘泥于传统的形式，只要是有益于身、心放松的活动都可以采用，游戏;欢快的集体舞;互相按摩;自我按摩;调整呼吸;意念放松;听上一段优雅的音乐，想象把自己置身于优美的自然环境，享受大自然赋予人们的恩赐;课后的理疗、药物、营养补充、桑拿浴等形式都可以让学生采用。让学生寻找出最适合于自己的一种或几种放松活动形式在不同的情况下采用，有利于他们在走出校门后运用，为终身体育服务。

**初中体育课后反思 初中体育课后反思与总结篇九**

这是我第二个学期上体育课了，二个学期意味着我与体育一齐走过了一年的时间，范文之心得体会:大学体育课心得体会。起初参加乒乓球是因为那时候没得选了，以前看着别人打乒乓球只是一个观察者，全然没想到我也会成为其中的一员。

过完这学期，我们在学校就很少有机会再上体育课了。恩，想起这一年的时光，有一种很亲切的感觉，在没有感情的状况下进入一个陌生的体育班级，渐渐地培养出一份无法言说的感情。有依靠，更多的是不舍。

我本不是一个很勤奋的孩子，有的时候会有甜甜的笑，有的时候不是很开心，但是在体育课间我永远能持续那份一开始就有的微笑，说不出原因为什么会这样，只有体育课才有的微笑，一种对生活很用心的态度。有的时候肚子疼，有的时候很没精神，我就不想跑步，经常不跑步站在一边。疲倦地站立或蹲下。但偶尔还是微微笑。

对于乒乓球，我不是很了解，我说过我是一个不勤奋的孩子，虽然这样，但我会用最少的时间让自己了解乒乓球里面的要领，然后站着或坐在石凳上看同学们练，自己也顺便在心里复习，有的时候会盯着灯光篮球场发呆，其实也不算发呆，因为里面有其他老师或同学在打网球或篮球，心得体会《大学体育课心得体会》。老师不要生气哦。我是一个热爱体育的男生，虽然自己的体育不怎样。

老师是一个很可爱的人，刚看到他时还觉得他可能会有点凶，但是之后相处了之后才发觉老师也有幽默的一面，他对待自己的工作也很认真。。给人很好的感觉。我向他请过假，有一次穿了牛仔裤，此刻想起来当时蛮不就应的，那时候是没裤子穿了才穿那一条的，还说了谎说生病了，虽然那天真的很没精神。但总是心里觉得不安。所以此刻还是告诉老师的好。

此刻学的怎样说呢算好吗这是我第二次学了，简单一点那是肯定的，但做的质量会不会比上次好，我想就应会吧。写心得体会。有的时候真的不明白自己要怎样写好，写自己的感受，有的时候人的感受或感觉是无法言语的，只能很机械的把一句一句话串在一齐，写出来的东西，可能会东一点西一点，让人看了晕乎晕乎的。

体育在我眼里是活力的象征。乒乓球，自己虽然做的不是很好，但也多多少少从中明白了一些道理，要学会坚持，有人会问坚持什么呢对于里面的一挥一挡我们并不能算透彻。恩，坚持，坚持快乐，对于我而言，谁都看不出，心里面并不快乐，有人对我说大学就是一个小社会了，人与人之间的关系不再单纯，其实自己也很深刻的感觉到这一点，付出的和收获的并不可能相等，你对别人好，别人不必须对你好，有的时候想人为什么都这样了呢。只有体育课的时候，看着一张张单纯的脸，心中就会有一股说不清的喜悦，才感觉到那么一丝温暖与安慰。

不知怎样回事，怎样写体育心得写着写着好像就有那么一点离题了，但这真的是我最真的感受，我是一个很感性的孩子，真的只是一个孩子，不想长大，却还是在慢慢长大，在生活中一点一点的学，不想学他或她口中所谓的做人，为什么人活着就不能活得真实一点呢体育，是最后的期望吗结束了，是否意味着我的人生从此就应有一个转折呢

再见，偶亲爱的体育课，再见我亲爱的老师。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找