# 2024年双手垫球教学反思总结(三篇)

来源：网络 作者：花开彼岸 更新时间：2024-08-04

*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。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。双手垫球...*

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。写总结的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

**双手垫球教学反思总结篇一**

这是一节巩固课。学生之前对垫球技术有一定的了解。本次课的程序是：高人、矮人、小矮人（正反口令）――赶球游戏――模仿练习――分小组自主式垫球体验――对垫球比赛――柔韧练习（课课练）――放松

在本次课的设计上，根据新课标击学生身心特点，以排球作为载体，运用游戏及比赛形式，发展。同时，让学生体验正面双手垫球。重难点也确立在发展学生协调能力和身体平衡能力上。

课后学科工作站的专家老师对本课进行了点评，我明白了自己在教学中应注意的问题：

一、本次课都围绕着设计思路和课的重难点在进行教学，游戏及比赛的设置也为此服务。但在重难点的确立上，忽视了技术教学的问题，以至于学生在练习时，老师总是在强调上下肢协调用力，但是学生并不知道怎样协调用力。而根本的问题就在于重难点没有落实到位。学生在触球时有用手的，有用手臂的。由此可见一堂课的重难点确立是非常重要的，应当根据所确立的重难点进行相应的课的设置。

二、在评课过程中有老师提到“增加练习次数，减少练习项目”这个观点，我想体育课归根结底是为了达到学生锻炼身体的目的`而不是上的多么的花哨，所以一定的练习密度是必须的。由此看来自己的课在练习密度上还需加强。

由此我将自己的这堂课再次进行了修整，下面就把反思后的教学设计加以简要说明：

一、准备部分，在此环节加入学生耍球，则可以更好的提高学生兴趣以及为基础部分做好准备。在模仿练习时，教师可以适时的归纳垫球基本要领，学生练习时对基本动作要领有明确的概念。

二、在对墙练习设置时课灵活一些，球不一定非要碰墙。对垫球比赛环节设置的形式可以更丰富。这样练习的密度更大。

三、课课练时可有机的设置承上启下进行步伐移动的练习。

**双手垫球教学反思总结篇二**

排球垫球技术是我安排四年级学生上的一节课，上本次课之前我就对自己说，本节课注重的是兴趣的培养，其次是技术，体育课要营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。充分发挥学生的主体地位。

我的教学环节和实施分为三大部分：

其一、准备部分

在这个部分我加入一些思想教育，排球对于小学生来说，想学好有一定的难度，而且垫球技术在初学阶段必须要承受一定的身体上的压力，比如球落在前臂上，会有一定的疼痛。在这里需要激发他们的学习兴趣。中国女排曾经有过五连冠的辉煌战绩，运用此契机，向他们宣传排球运动的好处和乐趣，并告诉他们没有轻易取得的成绩，任何成绩的取得都要付出一定的努力。

以游戏“听口令看谁反应快”、球操的动作技术来引导学生进行学习。主要就是要充分、激发学生的热爱度。从而使学生努力完成教学的目标。

其二、基本部分

在这个环节首先示范一下正面双手垫球的动作，说明动作的要领是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”。分组让学生自由练习，练习一段时间后集合同学，请部分学生讲解一下练习中的心得体育，培养他们自主学习的能力和意识，有了直观感受后学生才会对接下来的动作讲解及纠正印象更深。

讲解完后分组互相学习探讨，如何将此项技术发挥的更好，之后以组为单位分组进行垫球比多的比赛。培养他们团结协作的精神。

第三、结束部分

通过简单的排球放松操结束本节课，然后通过唱歌配动作活动放松学生的上肢，活跃最后的课堂气氛，在欢呼声中结束本节课。

本节课能够充分的发挥学生在课堂中主体地位的作用，将技术教学融入到欢快的课堂教学气氛中，学生在锻炼身心的同时达到学到技术的作用。

本节课还存在一定的不足：首先、在准备活动的慢跑阶段，学生的集体组织意识没有达到一定的阶段，纪律方面还需要加以引导。其次、在练习中，有部分同学的积极性没有调动起来，原因可能是怕疼，还有就是不愿意运动，这些多发生在女同学中间，对于这部分同学要多找他们谈谈心，使他们融入到本班这个大家庭的运动中来。

总的来说本节课比较圆满的完成了本次课的教学任务，在本次课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。学生的能力是无限的，要相信学生，这样他们技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。

**双手垫球教学反思总结篇三**

一、本堂课主教材是排球正面下手垫球，辅教材是夹球跳。垫球是排球运动中最主要的技术之一，本堂课以一抛一垫训练为练习手段，让学生在学习技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展。提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

二、本课在设计上，从新课程理念出发，注重以学生的发展为本。本课是以一种常态课的方式呈现出来的，从队列队形的练习为课的开始来集中学生的注意力，使学生迅速进入课堂角色。然后从准备部分的慢跑到到自编球操练习，比较有特点的是球操练习，在球操中巧妙的融入了顶肘、压腕等排球的垫球动作。有效的舒展活动了学生的各关节，熟悉了球性，又尽可能的规避学生体育课中的运动伤害，最主要是为下面的主教材做好铺垫。最后通过排球垫球的手型和垫固定球，这样很自然地过渡到本课的主教材内容学习，个人认为这样自然的.导入是本课最大的一个亮点。

在主教材的处理上，运用自主探究和合作的学习方法，来提升学生对抛球动作及“插”、“夹”、“抬”垫球动作的熟悉程度，学生通过学习正确的手型、准备姿势、徒手练习、垫固定球、自抛自垫、一抛一垫、巩固展示，按照动作技能教学中的程序教学法原则，更加提高了学生的学习兴趣。其中我一直有强调抛球的位置及击球点的重要性，让学生正确找到击球点，这样就能更好的使学生掌握和巩固正面双手垫球的技术动作。针对不够好的学生进行个别指导，更能体现出教育以生为本的理念和教育的全面性，也能体现出对后进生的关注。

另外，我在排球垫球示范时，能从正面、侧面等多个角度进行示范，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑排头，也要顾及排尾，使每位学生都能直观的看到我的动作。 在最后的延伸拓展内容中，通过辅助教学，对学生的灵敏、速度、力量等方面都做到了锻炼的效果。练习密度和强度没有因为学生多而下降，在有限的时间内最大幅度地提升了学生的练习效果。

三、教师突出培养学生自主学练的能力，采用分层教学，让学生自主选择，使不同层次水平的学生都能体会到成功的喜悦。注重学生之间的和谐相处和团队精神。本课主要采用的教学方法有：教师示范法、学生自主练习法、学生示范法、对比法、分组练习法等。通过有效的教学方法，激发了学生学习兴趣，从而提高了学生课堂的实效性，完成了课前所预定的目标。

四、教学不足：

1、练习的队形可以适当拉开距离，整堂课学生练习都处在一个比较集中的状态，没能很好利用场地的宽度。

2、未能及时发现学生的闪光点。

3、教学时，教师的语言表达、语气语调的变化，都需要教师平时教学的积累和平时文化学习的积淀。本课感觉自己在语调语气语言方面还需要加强，还要不断地学习，提高自身的能力。

五、总结 通过本次课的教学，我感觉到现在教师角色的的转变，突破传统的教学模式，激发学生学习的兴趣和积极性，才能取得好的教学效果。我会朝着这个方向去努力，充实提高自己。

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