# 2024年高中体育教学反思(通用13篇)

来源：网络 作者：雨后彩虹 更新时间：2024-03-23

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。高中体育教学反思篇一基础教育课程改革的浪...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**高中体育教学反思篇一**

基础教育课程改革的浪潮滚滚而来，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原来的课程有了重大创新和突破，这次课程改革所产生的更为深刻的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。通过课改，使我充分认识到了这些变化。

教学反思是教师置身于整体的教育情景中，从更宽广的社会、伦理及教育层面激发自我意识的觉醒，深究教学活动中所涉及的教学策略、教学流程和教学反馈等。体育新课程创设了充满时代气息的教学情境，你该如何使用？又该怎样上课？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。

我国长期以来形成的传统师生关系，实际上是一种不平等的关系，教师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，而且是绝对的权威者。多年来，教师已经习惯了根据自己的设计思路进行教学，他们总是千方百计地将学生虽不大规范、但却完全正确，甚至是有创造的见地，按自己的要求“格式化”。新课程实施后，教师由传授者转化为了促进者，由管理者转化为了引导者，由居高临下转向了“平等中的首席”。师生互教互学，彼此形成了一个真正的“学习共同体”。

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。教师根据教学观念的变化，逐步改进了教学策略，使其与课改理念高度统一，紧密结合。

现代教师所面临的挑战，要求教师们随时对自己的工作及专业能力的发展进行评估，树立终身学习的意识，保持开放的心态，把学校视为自己学习的场所。在实践中学习，不断对自己的教育教学进行研究、反思，对自己的知识与经验进行重组，才能不断适应新的变革。

新一轮的课改正在全国各地如火如荼地进行，作为新时期的体育教师，我也在课改精神的指引下摸索前进，在新大纲颁布以后，我牢固树立“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。

在体育教学改革中，培养学生的学习兴趣是调动学生学习主动性的一个重要因素，它不但能使学生主动完成教学任务，而且对于培养人才及养成自我锻炼的习惯，使之终身受益有着重要的作用。

情境教学是教师运用生动形象的语言进行讲解，来吸引学生的学习兴趣，促使学生体验体育的快乐。体育教学是一种艺术，其效果好坏与教师的语言表达有直接关系，为了调动学生的学习兴趣，使课上得生动活泼，我运用了生动活泼的儿童语言来带领学生投入体育教学中。例如课题为：抢险、2024奥运等。均以情境的形式来完成了教学任务。也体现了学生的自主学习，较好地吸引学生积极主动地投入到学习中去，并收到了良好的教学效果。

学生对体育课有无兴趣，关键在于教师的诱导和培养，根据学生的年龄特征及好胜心强，将教学内容融入到生产劳动中，例如课题：“播种”、“丰收的场面”等。使学生对劳动产生间接的兴趣。而学生对体育活动直接的兴趣来源于丰富多彩的游戏与竞赛活动，无论多大的学生都如此，教学时学生自主地进行游戏竞赛活动，情绪特别高涨，竞争特别激烈，对其生理机能有良好的提高作用，使活动结束后让学生还意犹未尽，这样激发了学生的学习兴趣，提高了学生的锻炼意志，使学生在体育活动中体验成功的快乐。

如此教学，不仅是让学生有成功的体验和享受运动的乐趣，也是让教师从教学实践中充分展示自己的才干，获得教学成功的喜悦。总之，良好的体育教学是让学生更扎实地学好技术，在活动中更充分地享受到乐趣和成功感，进而使学生得到更全面和更生动活泼地发展，让我们共同携起手来，在洋溢着快乐与愉悦的课堂气氛中体验成功的快乐，感受快乐的神奇！

**高中体育教学反思篇二**

篮球是中学生最喜爱的一项运动，对学生的发展有良好的作用。随着我国篮球运动的不断发展，优秀运动员的出现，也促进了中学生对于篮球运动的热爱。

中学生对于篮球运动的热爱仅处于模仿，往往只注重打球的观赏性，基本功相对粗糙。怎样去提高学生的兴趣的同时，又掌握一定的篮球技术，应该是篮球课需要解决的问题。本节课以篮球三步上篮基本步伐练习为教学内容，通过徒手的形式，在愉快的氛围中，使学生掌握正确的基本技术。通过“学中玩，玩中练，乐中育”的教学手段来提高学生的学习兴趣，并从中体验成功。培养学生积极参加体育锻炼的自觉性。

下面谈几点上完课后的几点反思：

1、在教学过程中，我发现学生普遍存在着错误动作，跨步拿球时跨错步或先拿球后跨步，产生的原因：跨步拿球的动作概念不清，纠正的方法：反复徒手分解脚步练习，并逐渐加快速度。

2、考虑学生基础的差异。上课时出现个别同学积极性不高。由于学生基础不

一样，身体能力，接受能力都有差异。男生平时接触球较多，在上篮练习中就显的比较轻松，很容易就体验到成功的喜悦。以后在备课中，应该做更多的考虑。

3、加强自身的体育基本素质。教学中感觉自己语言组织，教学方法等都需要

提高。平时还应该多学习，在实践中不断反思，能够形成自己的教学风格。

4、利用游戏比赛形式培养健康心态

游戏比赛在小学体育教材中占有相当的份量，通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育提供了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执，甚至“动武”；也有失利组的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生层场心理而退出比赛。这样一来，不仅影响了游戏教学的正常进行，而且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生特别是有偏游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，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以积极的心态迎接新的挑战。

5、利用小组活动形式，培养乐于合群的性格

6、培养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。为此，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、心理和精神待等方面的提升，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。

7、培养善于接受意外事实的能力

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺，事事如意。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到挫折。便如，在一场班际拔河比赛中，因教师发现一名外班的学生参与了某班的比赛，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于接受，情绪非常恶劣。对于这种意外事情的发生，教师要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并提供再赛的机会。同时还可以通过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事便来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在一定的意外，包括裁判不公等，培养学生接受意外事实的能力，从而增强抗挫折能力和情绪调节力。

体育教师需要的是一专多能，在加强篮球教学的同时，还应加强其他体育教学项目的学习，不断完善自己，符合中学体育教学的需要。作为教师，我也深感自己的教学功力还欠火候，我希望在今后的教学中能够通过自己的努力不锻的修炼和完善自己。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

**高中体育教学反思篇三**

课堂教学都是在教学后的评价反思、反馈纠正中得以升华，反思取“好坏”，得“扬弃”，求“纠正”，促“提高”。是找出原因和解决问题的捷径，是实践经验的系统化、理论化过程。

1.成功的经验

它可以是教学设计的奇思妙想，灵机一动;也可以是教学方法的精心安排，巧妙之举;更可以是师生交流的精彩的对话……这些成功的教学经验值得以后的借鉴。本课最成功之处就是在运球中利用了“相互追逐”的游戏;在游戏中体验身体的变向，体验脚步的移动，为延伸到本课的重点、难点伏下美好一笔。

2.失败的教训

再好的教学方法在实施过程中也有节外生枝的，可怕的是没有进行系统地回顾、梳理，没有对其作深刻的反思、探究和剖析。那么在今后的教学中要更上一层楼很困难，只有吸取教训，总结、反思失败的原因，找出解决问题的方法，才能使我们的教学再接再厉。在变向运球的教学中，一味的讲究“变向”，而忽视了学生带球的变向，所以在协调能力较差的学生展示时，球是变向了，身体没有及时变向，发现自己没有深入到这一层次的学生中去。因而这部分学生对自己的目标达成是不理想的。

3.教学的应变

课堂教学中，随着基本部分的展开，师生的思维发展及情感交流的融洽，往往会因为一些偶发事件而产生瞬间灵感。这种“做法”要比自己平时想的高明得多。这些“智慧的火花”常常是不由自主、突然而至的，若不及时利用课后反思去捕捉便会因时过境迁而烟消云散，令人后悔莫及。

4.教案的修正

课上完后，静心沉思：除了上述提到过的问题以外，组织教学方法还有何新招?教法、学法上有哪些创新?易发生的误区有没有突破?引导是否得当?练习是否到位?体现了哪些教学规律?等等。及时记下这些得失，并进行必要的整合与取舍，考虑一下再教其它内容时应如何处理，并记录下来，可成为今后教学的丰富素材。

总之，教师在进行教学后反思时要及时做好笔记。教学的探索创新不是一两天就能完成的。要做到常思常想，常想才能常新，善于捕捉灵感的火花，勤于动笔。同时还要经常学习教育理论，积累教学资料，以便更好地指导自己的教学实践。把自己磨炼成适应新课程改革的科研型教师。

**高中体育教学反思篇四**

随着素质教育的逐步深入，体育课在教学体系中的重要性也开始逐渐凸显。对学习负担较重、学习压力巨大的高中生来说，体育课是缓解他们压力、保证他们体质的重要课程。然而，当前高中体育教学的效果却不尽如人意。体育课堂仍以教师的“教“为中心，却忽略了学生“学”的重要性。要想打破这种局面，必须要深入贯彻新课改的要求，践行新课改的主张。

新课改；高中体育；教学反思

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

综上所述，新课改下，必须要进行高中体育教学的创新，要尊重学生的主体地位，善于激发学生的兴趣，要让体育课在趣味中开始，在快乐中结束。

［1］李鹏程。试论提高高中体育课教学效果的方法［j］。华章，2024（10）。

［2］唐玉玲。高中体育教学模式创新初探［j］。考试：教研版，2024（5）。

**高中体育教学反思篇五**

教学反思高中体育课程改革的浪潮滚滚而来，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、高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，我充分认识感受到这些变化，对我的教学工作认识教学习惯教学方法，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。

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。

1、在体育教学设计中，首先明确体育与健康课程总目标要求，认真研究各模块学习内容及达到目标，对每个内容和目标进行三年、一年、学期统一计划和教学设计，使每个模块在每节课上，实现更好、更有效地分层次实施！在计划的设计上，遵循因材施教的原则，重视发展学生的个性，遵循学生身心发展规律和体育兴趣爱好，选择搭配教材。同一模块或同一节课上，教师要根据学生体育基础不同，制定可供学生选择的弹性学习目标，提供时间和练习内容，使所有学生在原有基础上体验成功的喜悦，每节课学有所获，保持兴趣。

2、给学生创造条件，实行民主、开放式的教学。重视学生的主体地位，努力让学生真正成为学习的主体，引导学生积极参与教学活动，参与管理和评价。为学生营造和谐、民主、开放、自由的学习氛围，体现“健康第一”的思想和以人为本的教育理念。

**高中体育教学反思篇六**

游戏在中学体育实践中起到了相当重要的作用，经过游戏能够培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱团体的优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育供给了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执。也有在练习中失败的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生厌恶心理而退出比赛。这样一来，不仅仅影响了游戏教学的正常进行，并且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生异常是有偏游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，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以进取的心态迎接新的挑战。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺的。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到一些挫折。例如，在一场班级拔河比赛中，因教师发现某班多了一名学生的，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于理解，情绪十分恶劣。对于这种意外事情的发生，我们体育教师要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并供给再赛的机会。同时还能够经过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事便来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在必须的意外，培养学生理解意外事实的本事，从而增强抗挫折本事和情绪调节力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性可知与际关系和心理健康有着密切联系。中学阶段是性格构成期，我们应当经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与活动，只是坐在一旁观看或四处走走。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情景，教师可亲自出马，带领不合群的学生一齐参加小组活动，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景，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，就能帮忙学生培养起良好的性格。

课堂教与学的效率是关键。在课堂上要合理组织好资料，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，进而影响学习的效果。要跟学生坚持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于教师在学生心目中的威严形象，不利于教与学。根据学生的情趣特点、身体素质、理解本事这些特征总结出在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解本事和应用本事都比较差，在体育教学过程中，我常常会遇到自我讲的头头是道，学生却似懂非懂的情景，所以在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时经过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学资料，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，所以我会异常注意以下几点：

同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能到达教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对教师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后必须更引起重视。

2、游戏：能够使紧张的体育课变得生动、简便，具有吸引力，激起学生的学习兴趣和热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，必须要先吃透教材，了解学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变本事平时积累，虚心学习都能逐步丰富。对学生的脾气也不尽掌握，因为“好胜”竟会奋不顾身地只顾荣誉而不管安全。为此，得总结教训，从热爱学生出发，重视安全教育，加强保护工作，严防伤害事故的发生。

体育课在室外，接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节体育课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。可是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这本是体育教师必备的基本功。

当然还有很多地方存在着不足，我将在以后的工作中不断学习，争取能够做的更好。

**高中体育教学反思篇七**

高中《体育》课本教材内容，篮球：双手胸前传、接球。

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。

双手胸前传、接球是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是高中体育课中学习篮球运动的第一节课，起着承上启下的作用，传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重要解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

3、身体健康：发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质

4、心理健康：培养学生的创新能力和实践精神，使学生获得创新的乐趣

重点：双手胸前传接球--准确的手型及传接球的准确性快速能力。 难点：双手胸前传接球--上下肢协调配合和手对球的控制支配能力。

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

预计平均心率为：130--135次/分， 最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟， 运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

本节课教材的选择处理、课的安排比较得当。课后反馈情况分析，达到了预期的目的。采用了讲解示范的教学方法，有效地促进学生较早地进入学习状态。学法指导上有学生观察老师学习，两人间相互学习，有比赛，效果比较理想。结合本节课的特点，充分利用器材，采用游戏比赛等的形式，学生学练积极性高，效果良好，其中采用心率进行运动量的控制，体现科学性原则，符合新课标的精神。

**高中体育教学反思篇八**

高中体育课程改革的浪潮滚滚而来，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.高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，我充分认识感受到这些变化,对我的教学工作认识教学习惯\\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。

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。

计划和教学设计，使每个模块在每节课上,实现更好、更有效地分层次实施!在

计划的设计上，遵循因材施教的原则,重视发展学生的个性，遵循学生身心发展规律和体育兴趣爱好，选择搭配教材。同一模块或同一节课上，教师要根据学生体育基础不同，制定可供学生选择的弹性学习目标，提供时间和练习内容，使所有学生在原有基础上体验成功的喜悦，每节课学有所获，保持兴趣。

2、给学生创造条件，实行民主、开放式的教学。重视学生的主体地位，努力让学生真正成为学习的主体，引导学生积极参与教学活动，参与管理和评价。为学生营造和谐、民主、开放、自由的学习氛围，体现“健康第一”的思想和以人为本的教育理念。

**高中体育教学反思篇九**

教学反思高中体育课程改革的浪潮滚滚而来，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.高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，我充分认识感受到这些变化,对我的教学工作认识教学习惯\\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。

1、在体育教学设计中，首先明确体育与健康课程总目标要求，认真研究各模块学习内容及达到目标，对每个内容和目标进行三年、一年、学期统一计划和教学设计，使每个模块在每节课上,实现更好、更有效地分层次实施!在计划的设计上，遵循因材施教的原则,重视发展学生的个性，遵循学生身心发展规律和体育兴趣爱好，选择搭配教材。同一模块或同一节课上，教师要根据学生体育基础不同，制定可供学生选择的弹性学习目标，提供时间和练习内容，使所有学生在原有基础上体验成功的喜悦，每节课学有所获，保持兴趣。

2、给学生创造条件，实行民主、开放式的教学。重视学生的主体地位，努力让学生真正成为学习的主体，引导学生积极参与教学活动，参与管理和评价。为学生营造和谐、民主、开放、自由的学习氛围，体现“健康第一”的思想和以人为本的教育理念。

**高中体育教学反思篇十**

高中体育课程改革的浪潮滚滚而来，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.高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\\感受到这些变化,对我的教学工作认识\\教学习惯\\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。

一、更新教育观念,转变教师角色.

**高中体育教学反思篇十一**

送走繁忙充实的\_\_年，又迎来充满希望的虎年，回顾过去的一年，自己在思想政治素质、专业知识上都有所收获。现将20\_\_\_\_年的个人工作作如下总结：

一、加强学习，坚定信念，忠诚党的教育事业。

作为一名中年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。平时，我认真学习了xx大精神，仔细体会渗透在教育领域的意义，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

二、深钻教材，认真教学，圆满完成任务。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，有针对性地进行教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。在区优质课比赛中，我动脑筋、想办法，将教材进行分段教学，每段之间都是递进关系。同时，考虑到学生身体素质的差异，按能力分组，教学因人而异，是每位学生各需所求，各挥其能，各展其才。通过自己的精心设计，合理安排，这节课上的有声有色，效果很好，获区优质课一等奖。

学生普遍都害怕长跑50m×8这个项目。为了让学生达标，必须树立他们的信心，消除他们的恐惧心理。我给他们讲“只要功夫深，铁棒磨成针”的道理，让他们认识到凡事在于人为，坚持就是胜利。在教学设计中，我安排课课练，学生每节课准备活动中沿操场跑三圈，每位学生每周有两次练习的机会，一学期结束时，五、六年级的学生达标合格率为98%，效果明显，从而达到了锻炼身体，磨练意志，提高素质的目的。

三、发挥特长，刻苦训练，办好女子田径队。

我是田径运动员出身，训练田径是我的特长之一。围绕着把我校田径队保住全区领先指导思想，组建田径队要从长计议，长要有规划，近要有打算。在选材时，我要求二年级至六年级都有学生参加，不仅要考虑眼前队伍的适用构成，而且要考虑队伍的后继有人。在训练时，我根据学生的年龄特点和身体素质能力，制定了合理有效的科学训练方法，重点培养学生的意志品质，狠抓队员的基本功训练，要求每个队员动作规范，从小养成良好的动作习惯。在训练中，我不仅对队员们严格要求，而且对自己也严于律己，要求队员做到的，我也必须做到。无论是冰冷的寒冬，还是炎热的夏季，我都能坚持训练，每次都提前早早到校为队员们做好训练前的准备工作。此外，我还经常找队员们谈心，增加师生之间的了解，关心她们，爱护她们，为她们排忧解难，让每位队员都能感受到田径队就是自己的家。

在训练中，我给予了诚挚的爱生之心，端正了求真务实的工作态度，采取了雷厉风行的工作作风，运用了多种多样的工作方法。正因为如此，在参加区组织的田径运动会中获团体总分第四名好成绩，受到了学校领导、教师及家长的好评。同时，为在周边社会上树立了良好形象起到了一定的积极作用。

**高中体育教学反思篇十二**

一、转变思想，实施“健康体育”

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的`道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

二、调换位置，构建生本课堂

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

三、创新形式，打造多彩课堂

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

综上所述，新课改下，必须要进行高中体育教学的创新，要尊重学生的主体地位，善于激发学生的兴趣，要让体育课在趣味中开始，在快乐中结束。

参考文献：

［1］李鹏程。试论提高高中体育课教学效果的方法［j］。华章，2024（10）。

［2］唐玉玲。高中体育教学模式创新初探［j］。考试：教研版，2024（5）。

（作者单位蒋永义：西南大学附属中学叶世荣：重庆市巫山县官渡中学）

**高中体育教学反思篇十三**

随着素质教育的逐步深入，体育课在教学体系中的重要性也开始逐渐凸显。对学习负担较重、学习压力巨大的高中生来说，体育课是缓解他们压力、保证他们体质的重要课程。然而，当前高中体育教学的效果却不尽如人意。体育课堂仍以教师的“教“为中心，却忽略了学生“学”的重要性。要想打破这种局面，必须要深入贯彻新课改的要求，践行新课改的主张。

新课改；高中体育；教学反思

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

综上所述，新课改下，必须要进行高中体育教学的创新，要尊重学生的主体地位，善于激发学生的兴趣，要让体育课在趣味中开始，在快乐中结束。

［1］李鹏程。试论提高高中体育课教学效果的方法［j］。华章，（10）。

［2］唐玉玲。高中体育教学模式创新初探［j］。考试：教研版，2024（5）。

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn