

## 初中体育教学随笔

初中体育教学随笔（通用 16 篇）

初中体育教学随笔 篇 1

### 一、课前反思

课前反思使教学成为一种自觉的实践，是教学的前瞻性行为，避免经验主义。在过去的体育教学中，教师往往习惯于自己的经验和现成教案，甚至有部分教师的教案与实际教学不相符，所谓“教案归教案，教学归教学”，其随意性之大得惊人，这种现象在有必须教学经历的教师中居多，这是值得我们很好地反思和关注的。古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流”。这说明了万事万物的不断变化(微观上)，我们应以发展变化的观点来看问题。凭经验往往会忽视我们不断变化的教学对象，正如教育学家罗杰斯说的，应当把学生看成是“人”，而不是“较大的白鼠”（行为主义观点）与“较慢的计算机”（认知心理学观点）。经验诚可贵，而反思价更高。学生是教学活动的主体，我们应进取关注“主体”的发展变化，过去有句行话叫做“备课要备学生”，这句话既是经验的总结，也说明了课前反思的一个道理。

### 二、课中反思

过去的体育教学往往忽视课中反思，比较重视教师的应急本事，所谓：“随机应变”就行了，在新课标下人们发现，课中反思能使教学高质高效地进行，它的真正意义远远大于随机应变。教学中进行反思，就是及时主动地审视分析自己的教学行为，实时监控自己的教学过程，及时发现问题，修正教学策略，并以联系的发展变化的视角来观察与解决当前的问题，也是理论到实践的过程。在教学实践中，有很多难以预料的因素，如果能很好地把握与处理，也许会有意想不到的效果。如在《重庆市中小学体育课改实验赛课》的一次课上，当课进行到整理放松阶段时，音乐突然放不起，这时观众台上的气氛也紧张起来，但这位教师稍作思考后，就自己放声唱起来，学生也受到感染，师生共鸣，唱练合一，把整个课堂的气氛推向了高潮，在场的评

委与同行给予了高度的评价。这一案例说明了不仅仅是一种应变本事的表現，更重要的是一种反思行为，是对进行中的课的不断审视与思考的结果，同时也让我们发现了歌声在体育练习中的感召力，体育教师所要具备的音乐素质的意义，以及学科整合的影子。当然，课中不断审视分析课的发展变化，反思与修正教学行为，也会提高我们随机应变的本事。

体育教学不像学科教学那样学生对号入座，而是在较大的空间范围内进行的，以学生的身体活动练习为主，同一节课班级众多，资源少，扰动因素多，差异表现于外，以及教学资料与学生需求的矛盾，等等因素处之不当，课堂教学就可能受到影响，或造成不良后果。所以，在教学过程中，我们应从教学管理、组织、策略、学生的身心等全面审视课堂，课堂既要生动活泼，又要有序进行，在不断反思的过程中作出确定与应急处理，以确保教学过程沿着最佳的轨道运行。同时把课前的准备与课中的思考结合起来，修正与完善教学方案，让教学高质高效地进行，这也是我们课中反思目的所在。

### 三、课后反思

“课后反思能使教学经验理论化”。体育教学长期以来也强调课后小结，课后小结虽是反思的一种形式，可是课后反思与课后小结相比，在外延上要丰富得多，从概念的逻辑关系上讲，课后反思与小结的关系应是一种“真包含关系”，小结局限于本课的回顾与总结，而课后反思却是从课前一课中一课后，实施全过程的审视、分析与总结，它体现了认识的全过程。一是审视分析教学计划，课的设计，总结课前与课中的得与失，它们对教学活动的影响；二是反思自己的教学行为与态度，审视自己的行为态度在整个教学过程中是否贴合现代教育思想和新课标要求，以及适应学生等，这对改善教师的教学行为态度，提高教学水平，培养教师良好的教学行为习惯具有重要意义；三是分析总结课前与课中的反思行为与后果，让这两个反思得到总结，到达较高的认识程度。所以，课后反思活动是一个再认识过程，也就是所谓的“认识的最高阶段”，即上升到理性认识阶段。这个阶段的反思能更好地指导我们的教育教学工作，也是我们的经验理论化的过程。

总而言之，教学反思贴合人的认识规律，是从感性认识到理性认识的过程，是对教育教学规律的探究与发现，它为教学的教学工作供给了“再创造”的可能，是教学创新的基础，教师成长的开始。从不一样角度与方式回顾、分析和审视自己和教学行为，教师才能“构成自己反思的意识和自己监控的本事”。然而教师仅有把反思行为变成一种自觉与冲动，一种行为习惯，才能不断发展自己，提升自己本事，逐步完善教学艺术，减少“教学遗憾”。可是，要让我们所有的体育教师把教学反思行为变成一“自觉与冲动”的行动，可能还有很多的“问题”有待解决，其任重而道远。

## 初中体育教学随笔 篇2

随着新课改的实施，体育课逐渐打破传统的“教师教、学生学”的模式，转变成了以学生为主体，老师为主导的教育教学理念。这就要求教师要不断培养学生的创新思维，激发学生的学习主动性。传统的教学方式很容易造成学生思维的直线性，不利于培养学生思维的独立性和创造性，妨碍了学生的思维品质的优化。因此在教学中，教师应该尽量少讲，让学生多思考，多练习，在自己练习的过程中，逐渐体会课堂内容，发现学习的难易点充分的发挥学生的主管能动性，学生只有不断的发现问题，才能很好的解决问题。在坚决贯彻“健康第一”指导思想的同时，不能淡化运动技能和身体素质的培养。加强体育教学的同时，不能忽视学生的组织纪律性和执行力的培养。加强体育活动课和课外体育锻炼开展的同时，还应加强学生评价体系的建立和完善。

作为一名青年教师，在这几年的工作中，收获良多，经验与教训共存，喜悦与失落同在，也许这就是生活的本质，教会了我很多，也成长了很多。但依然面临着很多的不足，比如缺乏经验，对教学难点重点把握不住，以及如何有效的进行分组教学，和制定合理的评价体系。而以上这些在体育教师职业生涯中，起着至关重要的作用。如在篮球投篮教学中，如果仅仅按照单一方式来考核学生投篮掌握情况的话，很难准确的评价不同阶段的学生，因为初中生正处在生长发育期，身体发育的情况参差不齐，很有可能会出现有的学生可以投三分球，

而有的学生连罚球线这个距离的投篮都很难完成。而此时，建立更加合理的评价体系，就会显得尤为重要了。像这样针对不同阶段学生，更合理的评价方法是，依据学生身体发育的差异，制定不同距离的投篮目标，不仅可以很好的考察学生对这项技能的掌握情况，也能很好的鼓励孩子，帮助学生建立自信心，提高学习兴趣。

在体育课的教学过程中，学生对课堂内容的兴趣，往往直接影响了本堂课的学习成果。俄国文学泰斗托尔斯泰说过：“成功的教学所需的不是强制，而是激发学生的兴趣”。因此体育教师在课堂上能否充分的调动起学生的积极性，很大程度决定了课堂教学是否成功。要提高兴趣，应注重“教”与“玩”的结合，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，使紧张的体育课变的生动、轻松，具有吸引力，激发学生的热情，使之灵活运用走、跑、跳、投等基本技能，在玩中得到锻炼，同时在游戏中可以很好的培养学生勇敢顽强的好作风，形成良好的组织纪律性，协作精神，竞争意识，集体观念，自己责任感，社会责任感，关心他人，以及积极的生活态度。

常言道：“十年树木，百年树人”。教育是一个长远的过程，而非一个漂亮的结果，作为一线教师的我们，只有勤恳踏实的将自己的每一次付出，耐心的浇灌在每一个学生身上，等到“桃李满天下”的那一天，便是对教师这个平凡而伟大的职业最好的诠释。

### 初中体育教学随笔 篇 3

体育教学就是乐趣发展成为兴趣的转变，也就是能因势利导，使学生保持强烈的求知欲、变被动为主动的过程能积极主动让孩子心情愉快地学习探索体育的无穷奥秘是体育教学的精髓。在体育教学活动实践中我越来越深刻地体会到；上好体育课的关键在于激发培养学生体育兴趣。

首先从心理学角度讲，兴趣是人们在认识某种事物或从事某种活动时所产生的倾向与爱好。在参加体育活动时，倘若学生体育兴趣浓厚，将很容易激发起学生的兴奋点和积极性，促使其全身心地投入到整个活动中，获得身心上的快感和精神上的喜悦；倘若缺乏兴趣，将会使体育活动成为学生的一种沉重负担，体育活动难以顺利进行更不

用说达到预期目的了。因此，遵循心理学客观规律，在激发学生体育兴趣是教学的重中之重。

其次从教学设计创新中，培养学生体育兴趣。设计新颖的教法、有趣的游戏，干净、舒适、安全的活动场地，先进的器材都能激发学生学习的动机和兴趣、是建立快乐氛围的前提，是学生完成技术动作、掌握技能的序曲。

这就要求体育教师要有创新意识，充分利用新颖的设计，将学生的注意力吸引过来，从而使他们产生积极参与练习的需要、培养学生对体育学习的浓厚兴趣、为学生奠定终生体育锻炼身体打下坚实的基础如：50 米快跑，过去就是一味强调练习次数，时间一长，学生觉得又累又讨厌，由于改变了这种方法，利用游戏和竞赛的方法，将学生分成四组，进行追逐跑、接力跑，以及利用体操棒或实心球进行跨步跑，这样不仅可以激发学生的兴趣，也可以提高学生的速度和步幅。教师就更应该利用游戏来结合主教材进行教学。

如：在立定跳远的教学中，过去就是利用沙池，学生排队练习，练习密度和成绩都很低。由于贯穿了游戏教学，使学生的成绩和练习密度都有较大的提高。如让学生模仿小兔子的形态和动作进行练习，在练习中带一些鼓励性的语言，让学生两手放在头的两侧做兔的耳朵，然后双脚向前跳，跳之前问学生：“小兔子的耳朵是怎样动的呢？”然后先让学生模仿小兔子的耳朵动一会儿，接着教师又说：“看谁跳的动作最好、距离最远，谁最象小兔子。”这样，先提高学生的学习兴趣，再增强他们的好胜心理，最后再进行练习，使学生能主动进行练习，不觉得累和讨厌。

最后因势利导、授之有方地讲解和规范地示范是培养学生体育兴趣的关键。

体育教学之快乐，应该是双向的。在让学生快乐学习的过程中，教师也应是快乐的、轻松的，这样的课堂教学，才能使师生关系和谐融洽，师生情去相互感染，使教学气氛热烈而又理智。

初中体育教学随笔 篇 4

在初中体育教学过程中，应如何选择体育教学方法？我们认为，

体育教学方法的选择应遵循体育教学规律，以现代教学论思想和新课程标准为指导，以教育学、心理学基本原理为基础，以学生的发展为目标。具体应从以下四个方面进行选择。

1、根据教学的目的任务进行选择。体育教学方法的选择必须从教学的目的任务出发，在考虑新授课，复习课，还是综合课，考核课，室内课，还是室外课的前提下，采用相应的教学方法。比如新授课，一般采用完整法与分解法、语言法、直观法等。又如复习课，可采用练习法、预防与纠正错误法、游戏法和比赛法等。

2、根据教学内容特点进行选择。体育教学内容是教学方法的直接性对象，选择教学方法，必须根据教学内容、性质、特点、难易程度、前后的联系等进行选择。如对技术动作相对较复杂的动作，可先采用分解法进行教学，然后逐步过渡到用完整法进行教学。而对技术动作结构相对独立，动作细节紧密的动作，就不宜采用分解法进行教学，否则就会破坏动作的完整性，影响教学效果。

3、根据学生的实际情况进行选择。学生是体育教学方法的实施对象。因此，选择教学方法必须从学生的身体素质及运动能力、体育基本知识掌握的程度、知识储备、运动技能的水平、年龄特点、个性差异、心理状态出发。低年级学生的运动能力及体能状况相对较差，兴趣易发生多变，注意力不能保持持久，思维以感性直观形象为主。所以在选择教法时，应以直观法、游戏法和比赛法为主，并要注意教学方法的变化，以培养和激励学生学习体育的兴趣和动机。初中年级学生的体育学习行为习惯逐步养成，认知水平有所提高，体育基本知识、体能和运动能力及运动经历有了较大的发展，注意力也有了较大的提高，对体育学习也有了一定的主动性。

因此，在体育教学过程中，应把直观法、语言法等教学方法有机地结合起来加以运用，以提高体育教学的效果。高中学生的抽象思维能力有了很大的发展，体育的基本知识、体能和运动能力、运动经历有了很大的发展，学生学习体育的积极性和主动性进一步加强。因此，在体育教学的过程中，宜采用语言法、练习法等教学方法，并有机地把探究学习、自主学习和合作学习渗透到体育教学中，以发展学生独

立获取运动技能、技巧的能力以及独立思考问题和解决问题的能力。

4、根据教师本身的素养条件进行选择。教学方法的选择，只有适应教师的素养条件，才能为教师所掌握，才能发挥其作用。有的教学方法虽好，但教师缺乏必要的素养，自己亦驾驭不了，仍然不能在体育教学的实践中取得良好的效果。如直观法是体育教学中常用的教学方法，如果教师不能正确掌握示范的目的、示范的时机、位置与方向，并很好地和讲解相结合。那么，最好的直观教学法也不会教学中取得良好的效果。

## 初中体育教学随笔 篇 5

### 一、体育新课改中课堂的转变与教师的定位

#### 1.1 在体育新课改中教师应作为学生学习的引导者、合作者、促进者

改变过往教学中存在的监督、压迫的教学方式，在尊重每个学生差异性的前提下，与学生进行平等的交流，了解学生需求，明白学生想法，关注学生内心情感，制定出科学合理并能够成功实施的教学模式，实现学生在身体素质的提高、心理能力的锻炼与适应能力的加强。

#### 1.2.注重自身综合素质的提高

在教育改革的过程中，体育教师只有不断地提高自身的道德素质与科学文化素质，才能在推动教育发展的同时不断提高自身能力。这就要求体育教师培养出终身学习的观念，这既是对体育教师的要求，也是希望体育教师能够为学生做出一个榜样作用。促使学生形成坚持体育锻炼的观念与习惯，实现体育教育的根本目的。

### 二、体育教师如何转变自身角色

#### 2.1 明确学生的课堂主体地位，注重交流的重要性

加强对平等、友好师生关系的培养，在潜移默化的交流中，运用自身的榜样作用、合理讲解等方式体现出自己管理、自己锻炼、自己学习的重要性，从而提高自身的综合素质。

#### 2.2 尝试对体育课中的教学内容、组织形式、评价方法进行大胆改革

在教学内容的选择上，减少竞争性的体育项目，根据学生需求与

喜好情况，多选择一些学生喜闻乐见的教学内容，提高学生上课兴趣。开展丰富多彩、灵活多样的教学组织形式，使得所有学生都能找到自己感兴趣的内容学习。避免一味地依照成绩作为考核内容，注重科学与人性的结合，采用心率、密度、运动负荷等生物学科的知识和方法加上学生在课堂上的主观表现来作为评价的组成部分。

### 2.3 加强对体育教师的职业培训，注重教师与教师之间的交流合作价值

新课改的开展是对体育教师的挑战，也是体育教师自身谋求更好发展的机遇，这就体现出了职业培训的重要性，通过对专业知识的学习有助于教师顺利推动新课改的完成，也促进了自身的发展。同时，加强教师与教师之间的合作与交流也非常必要，只有大家互相的帮助，共同的总结，才能为新课改提供更好的发展环境。

### 2.4 关注教育科研发展，注重体育教师的创新意识与能力的培养

在新课标的要求下，体育教学面临着更多的状况，这些新情况靠教师自身积累的经验 and 现有的知识水平是难以解决的，它需要体育教师不断地探索和学习，在改革创新中寻找新的解决问题的方案，不能处在封闭的环境里教学，教师要加强对问题解决经验的总结能力成为体育教育教学研究者。

总之，体育教师只有懂得反思自己出现的教学不足、分析问题出现的原因，并将其培养成自己的一种习惯，形成反思自觉性。通过审视自己的失误得到的经验弥补自身教学不足，才能深入理解教育理念，推进教育事业的发展。在新课改中，反思能够为新课改带来新的教学理念，为教学带来更好地成效。体育教师应与新课改共同发展，为新课改顺利推进做出自己的贡献的同时，也在新课改中实现了自身的发展。体育教师只有转变以往角色，重新为自己定位，正确对待自己的职责所在，才能更好地融入此次新课改的大军。

## 初中体育教学随笔 篇6

素质教育的最高境界，就是要让孩子们在快乐中全面成长。体育课正是学生展示鲜活个性，迅速获取成就感的大好舞台。为此，体育课务必让学生在掌握动作和技能的同时也得到快乐。



然而，学习的快乐也有层次之分。学生对体育课相对宽松的组织和对体育活动本身的原发性快乐是较低层次的；而对体育课构成自觉习惯，主动通过锻炼身体来寻求快乐是较高层次的；只有为促进身心健康，通过意志努力，全面增强体质去从事各种锻炼，甚至构成了以苦为乐的信念，才是体育的最高层次快乐。因此，体育教师在教学中有一个重要的任务，就是要让学生的快乐不断“晋级”。这就要求教师务必把握好教学双边关系中“导”的作用，在导德、导思、导法、导向之时，不忘了导趣。例如有的同学在体育活动中兴趣单一，发展不够全面，致使体育教师就要向学生展示各种体育运动项目的魅力，启发、吸引学生，让学生在富有情趣的学习过程中，掌握运动技巧，体会运动的快乐，这样才能更全面有效的训练学生的肌体，增强运动技能的储备，挖掘学生的身心潜能，为终身体育夯实基础。

体育课的快乐，往往因人而异。例如有的孩子喜欢简单欢快的肌体游戏，体会着与同伴之间的默契配合，斗智斗勇的喜悦；有的学生喜欢竞争激烈的球类比赛，感受着大汗淋漓、精疲力竭之后的欢畅；有的喜欢在个人项目中一显身手，有的则情愿做热心的观众摇旗呐喊，或者甘心鞍前马后地服务。因此，体育课应尊重学生的个性特征，让学生有必须的时间支配权，项目选取权，以利于培养学生的个性，实现自己。事实上，教师不可能保证每一个学生都对教学资料都感兴趣，这时，教师切忌过多地使用行政命令，让学生的言行“强行入轨”，而应开动脑筋，寻求教学的契机，兴趣的突破口。

体育教学之快乐，就应是双向的。在让学生快乐学习的过程中，教师也应是快乐的、简单的，这样的课堂教学，才能使师生关系和谐融洽，师生情去相互感染，使教学气氛热烈而又理智。如果教师的课上得很累，很死板，那么，这样的课绝不能算是好课。

须知，在给学生“松绑”之际，便是自己的教育思想得到自由快乐之时。

#### 初中体育教学随笔 篇 7

本节课的教学目标是能让学生说出抛实心球的用力方法与能够让学生做出双手从体前抛实心球动作，做到用力顺序正确，向前上方抛

出。本节课最大亮点是课堂常规部分非常好，体现了扎实的课堂教学基本功，应该保持和继续做优。然而最大的问题是学生练习的密度。虽然我已经有改进，但依然达不到理想的结果。当然也有客观的原因，因为学校的场地有限，而且平整的地方十分少，要找一块安全的练习场地有一定的困难。

最后同其它老师商量想出了解决办法：改变教学方法将四列学生变为两列在篮球上或塑胶跑道上，这样密度可以提高将近两倍，这个问题就迎刃而解了。教师集中讲解队列调动的不合理性，浪费了宝贵的课堂时间，导致了课堂效率的低下。虽然这是一件小事，但让觉得和其它的教师作好协调和沟通是非常必须和有效的，而且还应该是在教学环节设计上考虑得更加全面和细致。另外，实心球练习时发现男同学的力量普遍偏弱，而体质健康标准的及格标准又相对很高，因为要在平常多加练习，并让学生和家长更加重视。

另外，还有一个在日后必需要注意的地方是实心球游戏最大注意点应该是安全问题，我强调的不够突出，有一位女同学还是在没有听到口令就冲出去拣球，因为练习队形、组织时要把安全放在第一位。

#### 初中体育教学随笔 篇8

新课程的体育教学方法层出不穷，有情景教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、创造思维法、兴趣教学法等，从而改变单一的传授式教学方法，在教学实践中灵活运用各种教法和学法。例如，《跳远》一课，过去一般采用传授式教学和学生反复练习来完成教学任务。而我在教法上改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了很好的效果。课前，激发学生模仿青蛙、袋鼠、兔子等动物跳，比一比用哪一种方法跳的远谁学得远，让学生自由组合练习。然后在创设的情景中运用生动形象的语言讲解，设定场景来吸引学生好奇心，激发学生的学习兴趣，例如：“耕地”、“丰收”“打谷”等。使学生对田间劳动中的动作产生丰富想象从而间接引起对劳动的兴趣。运用“耕地”、“丰收”“打谷”来进行游戏与竞赛活动，学生情绪特别高涨，竞争特别激烈，使活动结束后让学生还意犹未尽，充分激发了学生的学习兴趣，吸引学生积极主动地投入到学习中去。提高了学生的锻炼意识，使学

生在体育活动中体验运动的乐趣和成功的快乐。

通过这样的教学，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，使每一个学生都体验到体育学习和活动的成功感，进而使学生得到更全面、更健康地发展；当然，在改革过程中不可避免的出现一些新问题一些新现象。我们每一位体育教师都应该在认真学习新课标的基础，大胆探索，勇于创新，吸取教学经验，不断总结新成果，成为新课程改革的先行者。

初中体育教学随笔 篇 9

耐久跑是一项较长距离的周期性运动，既要求一定的速度，又要能跑得持久，属于田径运动中的中长跑项目。在初中阶段，耐久跑是发展心肺功能，提高有氧代谢能力的有效手段，经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐力，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生正处于身体快速发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，加上早餐不吃，平时贪吃，爱吃辛辣零食，更喜欢吃糖果、甜食的生活方式，造成身体肥胖，好吃懒做的性格，耐力素质较差，急需提高一般耐力水平，改善呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变向变速、匀速、情景设置等教学方法来发展学生有氧耐力，激发学生对耐力跑的学习兴趣。因此，本课确立两个教学目标：

(1) 技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏呼吸方法，并发展学生保持匀速跑的能力。

(2) 情感目标：通过合作，学生能够以均匀中等的速度跑完设计的路线，具有克服“极点”现象的信心和坚强意志力。

在上课中，围绕着目标进行教学，始终贯穿激发学生学习兴趣这一主旋律。从教学目的、教学内容、教学结构、教学过程、教学方法、教学能力、教学效果来看，基本达到预期的教学目标，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之以学生的兴趣为主线，通过创设情境吸引学生的注意力，在多种练习中，适当引导，给学生以足够的空间，激发学生的创造思维。如：设定任务要

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/525343104243012010>