# 高中体育教学反思(汇总12篇)

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2025-02-15

*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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧高中体育教学反思篇一:本文对教学反思的...*

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？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

**高中体育教学反思篇一**

:本文对教学反思的内涵进行了研究，通过对影响高中体育教师教学反思现状及影响因素的调查分析，发现高中体育教师教学反思的问题:内涵理解不够全面，教学反思意识不高、反思形式较窄，并提出一些提高高中体育教师教学反思的策略。

近年来，学生的体质下降，越来越受到社会的关注，也相应进行了一些体育改革措施，但目前，效果尚不容乐观。高中体育教师肩负着高中阶段体育教学的任务，在学生学业压力繁重的情况下，如何改进教学过程来增强高中生的体质，成为目前高中体育教师亟待解决的问题。研究表明:“教学反思对教学过程有促进作用，是发展教师专业能力有效途径。”［1］因此，高中体育教师可以通过教学反思来改进教学过程，以达到提高学生体质的目的，基于此，本文就如何提高高中体育教师教学反思进行了研究。

王海燕、张建伟和朱建玲等多数学者认为:教学反思是指教师在整个教学中，对自己进行的教学过程、行为和结果进行审视和反思的过程。［2］，［3］，［4］申继亮教授认为“教学反思指教师对自己过去或正在进行的教学活动和其背后的理论、假设，进行积极、持续的思考，发现并解决教育教学中的问题”。［5］李梅认为“教学反思是指在教育活动中，针对其中的教育理论、观念、行为、环境、资源、结果进行的持续的、批判性的思考过程。［6］综上所述，笔者认为:教学反思是指教育者对其自身教学活动和结果的一种批判性思考，指出教学活动中的不足，不断改进教学活动，在实践中使教学效果趋于最优化的动态过程。教学反思过程中，审视、反思教学活动的不足是基础，它为优化教学活动提供可能性;优化、改善教学活动是中心，教学反思的目的是提高教学效果;教学活动的优化方案付诸到实践中是核心，提出的方案是否有效需要在实践中检验，同时也是再次发现教学活动不足的依据。三者形成了教学反思一个封闭且循环的动态过程，三者缺一个就构不成完整的教学反思过程。

从影响教学反思因素的来源来划分分为教师自身和外界环境。

教师对教学起主导作用，因此教师对教学反思的态度决定了教学反思效果的好坏。教师自身的性格、已有理论知识素养、教龄的长短和人际关系等因素对其教学反思都会产生影响。

(1)教师性格对其教学反思的影响。性格稳定、内向的教师，更容易接受自己的反思，倾向通过对其他教师的观摩，来反思自己的教学过程;而性格直率、外向的教师，易关注他人教学过程存在的问题，很少主动反思自身教学过程的不足，因此他们不容易意识到自身的不足，即使意识到也可能避重就轻。

(3)教师理论知识素养对教学反思的影响。理论指导实践，实践验证理论，使理论知识不断深化;理论知识丰富的教师，往往从更高的角度看待问题、反思教学，在理论的引导下提升教学水平;相反，理论知识较低的教师，不易发现教学存在的问题，对问题感到困惑、不知所措。

(4)教师自身人际关系对其教学反思的影响。教师在学校交往的对象有领导、同事和学生，教师与三者的之间融洽、和谐的关系，有利于与他们之间的沟通和反馈，确保信息沟通的客观性、真实性，同时，和谐的人际关系可以增加教师对工作认真负责的态度，有利于教师主动反思教学，通过各种途径完善教学、提高质量;相反，不良的人际关系，使教师的情绪压抑，对工作懈怠、应付。

国家教育制度环境、社会文化氛围等等在一定程度上对教师的教学反思产生影响，但是对教师教学反思影响较大的是所在学校环境。学校是教师教学、生活的主要场所，因此，学校的教育设施、教育价值取向、教育制度对教师教学反思能力有着重要的影响。

第一，学校教育设施对教师教学反思的影响。在课堂上，大多数教师把主要精力放在完成课堂教学任务目标上，对本节课堂教学过程、效果好坏可能无暇顾及，如果学校配有录像机等多媒体仪器，教师可以随时把课堂教学全程录下，以后在对其认真观察，对课堂教学进行反思，对教师教学反思提供便利;相反，老师有意向进行教学反思时，但是没有条件，这时就可能削弱教师教学反思的主动性。

第二，学校教育价值取向对教师教学反思的影响。一个学校的教育价值取向决定着教师教学反思的依据和标准，例如:学校的教育价值取向是升学率，教师教学反思的依据就是学生的分数，以各种途径提高学生分数为主。

其三，学校文化、制度对教师教学反思的影响。学校文化和制度是学校优秀传统文化经过长年累月积累形成的，如果学校文化以“创新”为宗旨，而且制度完善，教师的探究欲望就会被唤醒，在实践中积极探索，进行教学反思;反之，学校文化氛围是循规蹈矩，教师的教学反思意识就较薄弱。

高中体育教师教学的内容以传授技能为主，他们在技能的教学过程中，其教学方法和过程往往传承、模仿在学习阶段专业老师和教练的教学形式，以及长期体育技能的学习过程，使他们无意识的养成了练习技能固定的思维方法和习惯，这些思维和习惯决定了体育教师的教学模式，要改变他们已有的思维意识和教学模式比较困难。教师不能主动分析自身教学过程中的不足，没有优化教学的意识，其教学反思意识薄弱，缺乏创新思维。

2．2对教学反思内涵理解不全面。

教学反思不仅仅是发现问题、困难，这只是教学反思的第一步、开始，不是终点;找到解决问题的方案，并在实践中验证方案的有效性，才是一个完整的教学反思过程，而且这个过程是一个循环往复的过程。调查发现:“大部分教师把对教学的反思等同于对教学过程的简单回顾。”［7］高中体育教师更是把教学反思停留在教学过程以及其中自身情绪的陈述，不能对教学中存在的问题进行更深层次挖掘，即使发现教学问题，只停留在书面或口头，没有进行实践的改进。因此，由于对教学反思内涵理解的不全面，导致大部分教师教学反思的片面性。

2．3理论知识不足。

在“重技能，轻理论”体育教学环境的影响下，很多体育老师对理论学习重视不够，缺乏主动学习、阅读与教学方面有关的文献资料的主动性。理论指导实践，由于自身理论知识没有得到及时的补充学习提升，阻碍了高中体育教师教学反思能力的提高。

通过对高中体育教师进行访谈发现，教学反思方法途径是写教学日记、听课记录和邀请同事听自己课，以写教学日记为主，写听课记录或邀请同事听课为辅。教学反思方法以自己主观认识为主，与同事、学生的交流、沟通等获取较为客观信息来源的方法运用较少，没有充分发挥周边各种教育资源进行自身的教学反思，导致教学反思停留在初始阶段。

首先，高中体育课程与其它课程相比，不被学校重视。在传统以分数、升学率来衡量教学效果或教学价值环境下，学校更重视与高考相关的课程，不重视体育课，致使部分体育教师只是完成体育课，更何况让他们进行主动的教学反思?目前，随着国家、社会对学生体质的重视，体育在学校的地位逐渐提高，但受传统思维的影响，学校对体育重视程度仍待进一步提高。另外，学校的教学反思制度落实效果差。虽然学校定期组织听课活动，给任课教师指出了建议，但任课老师在之后是否落实和改进，就没有进一步的监督，因此，学校制度需要加强监督，建立完善的教学反思制度。

(1)承认不足。用批判性的眼光看待自己的教学过程，也只有看到自身的不足，才会有完善、反思自身教学的意识。

(2)转变思维。如今是信息化的时代，是一个学习型的社会，我们只有不断地学习才能跟上时代的发展。

(3)增强职业的责任感和使命感。责任感、使命感会使体育教师关注学生的发展，在教学过程中，想尽办法激发学生对体育的兴趣，培养学生的体育技能，增强学生的.体质。

3．2加强理论知识的学习理论指导实践。

高中体育教师通过阅读书籍、培训等途径，不断丰富自己的理论知识，才会改变观念，从更高的角度看待问题、发现问题、找出问题的根源。要想提高教学反思的能力，高中体育教师就必须加强理论知识的学习，其中不仅包括专业、技能的知识，还包括教育理论知识系统化的学习。掌握先进、前沿的教学理念，是进行教学反思的基础，是教师运用正确方法进行教学反思的前提，确保教学反思的合理性和有效性。

(1)自我教学反思。包括写教学日记和观摩他人或自己的教学，这个过程主要是自身通过对教学过程回忆、观察，对教学过程的主观认识，教学反思效果的好坏取决于自身理论知识的素养。

(2)集体式教学反思。同事对自己教学过程进行观察，通过对学生课堂中的表现和课后知识的掌握，对教学过程进行总结，对存在的问题，集体讨论、提出解决方案，解决教学过程存在的不足，这个过程对教学评价的信息更客观，充分运用了集体智慧，集思广益，形成反思氛围和习惯。

(3)与学生交流。教学的目的是促进学生发展，学生是学习的主体，对教学过程评价不一定客观，但能引导教师进行教学反思，教师通过观察学生课堂表现、作业完成的情况和课下交流等方式收集信息，评价教学效果，发现问题，反思自己的教学过程。

(4)专家指导。研究发现:“一些体育教师自身教学反思的知识、方法是有限的，很难有新的突破。”［8］需要教育专家给予指导，专家通过对高中体育教师课堂的观察，发现不足，提出可操作性的方法，并在实践中指导，会加快提高其教学反思的能力。

(5)付出行动。理论指导实践，实践检验理论，“教学反思不是为了回顾教学过程，而是发现其中的不足，提出解决方案，并在实践中进行检验，在改善。”［9］只有这样教师才能不断完善教学过程。

首先，树立正确的教育价值取向，重视体育学科。良好的外界环境，能提高教师的教学的积极性、主动性，提高他们的职业归属感、责任感，促进高中体育教师的教学反思。其次，建立完善的教学反思制度。制度可以强制性使教师进行教学反思，但最终目的是使教师养成教学反思习惯，使强制性反思转变成教师自愿性教学反思，所以，学校需要建立行之有效的教师教学反思评估体制。最后，建立良好的人际关系。教师与领导、同事和学生之间良好的人际关系，有利于之间的交流和沟通，为其进行教学反思提供可能性、发展性。

3．5充分利用现代多媒体技术。

首先，随着现代网络、多媒体技术发展的普及，为其教学反思提供了便利的条件，如:网上观看优秀教学视频，或者把自己教学的整个过程进行录像，课后进行仔细的观察、反思;其次，为体育教师提供方便的交流平台，如qq、微信、微博，这些平台为教师随时随地的进行教学反思的交流提供有利条件。

**高中体育教学反思篇二**

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。

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，2025（10）。

［2］唐玉玲。高中体育教学模式创新初探［j］。考试：教研版，2025（5）。

**高中体育教学反思篇三**

送走繁忙充实的x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20xx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“三个代表”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四**

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五**

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六**

素质教育的本质是全体学生各方面素质的全面发展。所谓“全面”包含两方面的内容：一是面向全体，二是各方面的而非特指某一方面。在学校工作中只有堂教学具备这种的“全面”功能，它是素质教育的基石。就体育教学而言，其目的是增强学生的体质，促进身心发展，使学生在德育、智育、体育、美育各方面得到全面发展，对发展学生身体各方面素质、培养学生集体主义观念，锻炼学生克服困难，勇敢顽强的意志品质起着重要的作用。其实大部分学生不论自身的体育成绩如何，他们对体育运动都有着浓厚的兴趣。培养和利用学生对体育运动的兴趣，充分调动学生的积极性，使堂气氛变得更加欢快和愉悦，对我们的体育教学工作会起着事半功倍的效果，同时也是每一位体育教学工作者必须考虑的问题。

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。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，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，成为堂的主角。这样往往会取得事半功倍的奇效。

要想使一节成功，教师的因素是至关重要的。作为一名优秀的教师，应当具备扎实的基本功和全面的素质，即使遇到前面所说的情况：碰到自己不是很擅长的教材，也能轻松完成。

我们都知道优美的示范、准确的讲解是最能感染学生的。但除此以外，教师还应该做到亲而不媚、“笑”而不俗。亲而不媚指让学生感到很放松，觉得老师很好相处，愿意与教师配合完成教学任务。从教学中我真的感受到每个学生都有自己独特的内心世界、精神世界和内在感受，有着不同他人的观察、思维和解决问题的方式。也就是说，学生有着独特的个性，每个学生的学习方式本质上都是独特个性的体现。实际上，有效的学习方式都是个性化的，没有统一的方式。正如多元智力理论所指出的，每个人的智慧类型不一样，他们的思考方式、学习需要、学习优势、学习风格也不一样，因此每个人的具体学习方式是不同的。这意味着我们在体育与健康教学，要尊重每一个学生的独特个性和具体生活，根据学生不同性格类型设计教学法，不设上下限，力争为每个学生富有个性的发展创造空间，为每一位学生创造一个可以发挥的天地。学生的差异性，学生学习客观上存在着个体差异，不同的学生在学习同一内容时，实际具备的认知基础和情感准备以及学习能力倾向不同，决定了需要的帮助不同。堂学习方式的转变对促进学生发展更具有战略性的意义。但是传统的学习方式过分突出和强调接受与掌握，学生学习成了纯粹被动式地接受、记忆过的过程。这种教学窒息学生的思维和智力，摧残了学生的学习兴趣的热情。造成了学生喜欢体育，却不喜欢上体育这样滑稽的局面。

学生是教学活动中的主体，必须充分发挥其主体作用，从被动接受变成主动学习。要想使学生在堂上“笑”起，首先要给学生一个宽松的学习环境，多表扬，少批评，教师过于严肃，势必使学生产生距离感和畏惧感，如果学生做完练习的第一反应是观察教师脸上的表情而不是体会练习过程中的满足感，那么学生也就永远都“笑”不起；其次，要激发学生练习的兴趣，循循善诱，永远不要让学生觉得“我肯定不行”或“这太简单了，我不练都行”，而要让他们认为“我肯定能行，让我试一试”。把堂还给学生，给学生自主练习的空间，底年级同学，兴趣广泛，并有了一定的自主能力，教师应考虑从学生的实际出发，打破以往教学中一切都由教师组织学生一起做同一活动的做法，而多给学生有选择性的自由练习空间，使学生找到练习的乐趣，发现自己的特长，为终身体育打下坚实的基础。教师放手让学生自己去练、自己去学，就给了部分学生表现的良机。总之，教师要善于从学生实际需要考虑，放开手脚，把堂还给学生，努力去为学生拓展一个空间，而不是让学生艰难的适应自己的教学方式，使学生真正成为堂的主人。学习和教学只有在师生愉悦的情况下才会迸发无限生机。

总之，无论体育场地如何，学生情况怎样，作为我们一线的体育教师，新程目标一定要吃透，认真备好每一堂，激发、调动学生的兴趣，重视和发挥学生在教学中的主体地位，以及充分利用多种不同的教学模式，才能在小场地上好体育，同时也需要我们教师付出更多的心血，想出更多的办法，使我们的新程目标顺利完成。

**高中体育教学反思篇七**

从某种意义上说，课外阅读比课内听讲更重要。正如吕叔湘先生听说：“同志们可以回忆自己的学习过程，得之于老师课堂讲的占多少;得之于自己课外阅读的占多少。我回想自己大概是三七开吧;也就是说，百分之七十得之于课外阅读。”我个人常常发现，一些学生知识面广，理解能力强，思维活跃，正是因为他们有了较好的课外阅读习惯和阅读条件充实了课余生活，使自己在同学中出类拔萃。我特别注重引导学生正确对待课外阅读，更新阅读理念，坚持课外阅读。事实上，语文成绩较好的学生都拥有一些属于自己的课外读物，对老师介绍的书籍更是如饥似渴，还喜欢刨根问底地探究文章主旨，并养成与同学交流阅读心得、探讨阅读技巧、分享阅读乐趣。因此，我个人认为：课内阅读固然重要，课外阅读同样不容忽视。

2、传授阅读方法。

大量的实践证实：拥有良好的方法能更好的发挥运用天赋的潜能，而拙劣的方法则很有可能阻碍潜能的发挥。读书若有成效，除刻苦努力外，方法正确是十分重要的因素。古人读书不惜千里求名师指点，历代科学家也很注意研究科学法，就是因为这个道理。可以说，没有使学生形成一定的阅读能力和养成课外阅读习惯的老师，是不善教学的老师。因此，我慢慢意识到：自己第一个任务，也是最重要的任务，就是千方百计地培养学生阅读能力和习惯，并让学生养成天天阅读的习惯，使之成为书迷。苏霍姆林斯基也反复强调：必须教会人阅读，谁不善于阅读，他就不善于思考。在平时的教学过程中，我发现某些学生循规蹈矩、勤勤恳恳，对老师的要求总能井井有条，一丝不苟地完成，可谓品学兼优。但要他单独面对一个简单的实际问题时，却呆若木鸡，束手无策。他们只满足于对知识的机械理解，从不想到用所学知识进行举一反三的应用。所以我在教学中特别注重教给学生正确的阅读方法，培养阅读能力。而好的阅读能力又反过来促进智力才能发展。学生在学习感到困惑时，他就越需要多阅读。阅读是提高学生整体素质的重要手段和途径。因此，授人以鱼倒不如授之以渔。

3、培养阅读兴趣。

兴趣是最直接的动力和最好的老师。只要尝到阅读的甜头，他们就会不约而同、意气风发地主动阅读。当然，学生阅读兴趣有显著层次差异。不同层次的学生的阅读兴趣与读物性质有密切关系。在教学中应根据学生不同程度的求知欲，有针对性地因势利导，尽可能把他们的阅读兴趣激发起来。因此，我要求学生实行课外阅读周计划，坚持每天都阅读并记载自己的阅读心得，字数、质量等不做具体的规定，只要有感而发均可。同时我每周举办读书报告会、作品讨论会等，让学生分享阅读乐趣，交流阅读成果，这样学生的阅读兴趣日益勃发。当然，根据不同层次的学生，我提出了不同的要求。由于要求合情合理，学生兴趣被充分调动起来。

4、养成阅读习惯。

阅读方法的掌握，阅读兴趣的培养，这些固然重要，但良好的阅读习惯的坚持显得尤为重要。因此，我要求学生每天阅读时均写好阅读开始时间和结束时间，有意识培养学生的习惯和定力。我定期或不定期地检查阅读效果。平时有意识无意识引导他们意识到阅读是个人的事，而且是个人的终生大事。当然，每周的阅读探讨、交流、对话丰盈了学生的精神世界和充实了单调的学习生活。学生由于感到阅读有乐趣，渐渐意识到课外阅读在他们的学习中的能动作用，是他们自身的需要而不是教师的强求责难。学生养成了良好的阅读习惯，积极主动去扩大阅读面，拓宽知识视野，增长了见识，丰富了心智，从而自身的语文素养在潜移默化中得到熏陶感染。

5、指导学会交流。

我在平时的教学活动中慢慢让学生意识到：课外阅读要取得一定的成果，还须良师的启蒙和与益友的探讨。并且告诉学生在阅读中倘若遇到自己不能解决的疑惑，我都鼓励学生虚心向老师或同学请教。因此，我每周都花一节课组织学生举行作品讨论及阅读经验交流会，指导他们与别人交流阅读的心得和感受，鼓励学生勇于发表自己的见解和观点。这样，学生便更积极主动进行更深入的探讨、交流和思考。

6、合理利用资源。

除了传统的书本阅读外，我尽量利用学校的现有资源，例如多媒体放映、报刊剪裁等。目前，不少中外名著都已成功地搬上银屏，像老舍的《茶馆》、罗贯中的《三国演义》、奥斯特洛夫斯基的《钢铁是怎样炼成的》等等。我指导学生将文本阅读与观看影视结合起来。观看影视可采取集中观看与自由观看相结合的方式，充分利用好电影、电视和网络等现代传媒工具。事后组织影评征文、座谈等活动，以巩固其效果。通过观看影视，学生便能更快地掌握原著的基本内容，吸收原著的精华，从而更好地理解原著。

阅读能增长见识、拓展心智、丰富心灵，为此，教师在学识渊博的基础上，必须是个情感丰富和生活体验丰富的人。课堂之小，教师没有良好的统筹能力，学生在其中只能学到关于文字的基础性的带着技术性的知识。没有体味到文字所携带的美妙，不会产生对阅读的兴趣、对知识的渴望。所以在阅读这个人生大要之路上，教师必须打开学生们心灵的天窗，闪亮他们的眼睛，让他们手中小小的船在学海中扬起生动的风帆。

**高中体育教学反思篇八**

区里每年都要进行田径运动会，其中短跑是田径的重要组成部分，我在每年的田径队训练中发现了一些问题，总结如下：

田径运动员，特别是短跑运动员从开始训练就掌握准确合理的技术是关键，因为跑的技术正确与否，直接影响到能量使用的经济性和肌肉收缩率，能量节省和肌肉收缩合理有利于提高速度和较长时间地保持高速。可见运动员掌握准确的技术动作是提高短跑水平的一项重要措施。

速度和耐力是提高短跑成绩的主要因素，因此，应该在少年的前期把速度素质作为主要技术来抓。在此基础上，采取适当的手段和方法多方面的发展一般耐力，因为耐力可以改善心血管及呼吸系统的功能，可以锻炼意志品质。

在基础训练阶段，少年的骨骼较有弹性，但抗压能力较弱。因此，必须针对其肌肉特点来安排力量练习。持续时间不宜过长，尽量减少负荷量，要体现重量轻、速度快、重复次数少的特点。

**高中体育教学反思篇九**

本人虽工作只有四年时间，但我在教学中却收获很多，感受颇深。新课程改革，这对我来说既是机遇，又是挑战。新课改倡导全人教学，强调课程教学要促进每个学生身心健康的发展，培养学生良好的品质的终身学习的能力;新课改倡导建设性学习，注重科学探究的学习，提倡交流与合作、自主创新学习。而相对于义务教育阶段，高中英语新课程则更强调根据高中学生的认知特点和学习发展需要，进一步发展学生的基本语言运用能力，着重提高学生用英语获取信息、处理信息和分析、解决问题的能力，逐步培养学生用英语进行思维和表达的能力，为他们进一步学习和发展创造必要的条件。这对教师的教学能力提出了更高的要求。我着重从以下几点对自己的教学进行了反思和改进。

一、兴趣的培养。

作为英语教师，在教学中要尊重学生，注重情感教学。教师要尽可能地创造良好的学习氛围，让不同层次的学生都能在学习中获得乐趣，获得充实感和成就感。在教学过程中，要充分挖掘教材的趣味性，唤起学生的情感共鸣，激发学生的学习兴趣，要不拘一格，根据不同的教学内容运用不同的教学方法，创设符合学生情趣的语言环境，精心设计多种交际活动，让绝大多数学生都有机会创造性地发挥和运用所学知识。

二、培养学生养成良好的学习语言的习惯。

1、使用工具书的习惯，要有一本好的工具书。

2、预习的习惯，对学生进行精心指导，逐步规范要求。

在预习方法上指导学生按词、词组、句、文、疑等进行分析，即先要求学生学会使用英语词典查单词，自己解决生词，对重要词组、重要短语进行罗列，并能造句，记录课文结构严谨和用词优美的句子，并读、抄、背。

3、整理错题的习惯，提高学生改错的目的性和自觉性。

4、阅读课外书和摘抄的习惯，指导学生选择适合自己水平和兴趣的英语读物。随身携带，阅读，做好摘记。

三、教学步骤：阅读课。

1、导入，通过问题、讨论、情境、表演等目的，激发学生学习兴趣和求知欲，初步感知课文内容。

2、通过速读、略读和细读训练学生的阅读能力，针对课文情景设计问答、排序或填表形式，并设计一些课类似高考的阅读理解题，并引导学生理清课文的脉络，分析段落大意。

3、整篇复读表达输出，让学生运用关键词或图片引导学生复读课文，运用讨论、辩论、表达能力、训练学生的思维。

四、在课堂上以教师为指导，以学生为中心的生动活泼课堂。

1、面向全体学生，满足不同的需求，为学生全面发展和终身发展奠定基础。学生在学习中存在智力、兴趣性格、态度、语言基础能力、学习方式等方面的差异，因此在教学中我根据不同学生个体的差异，对他们提出不同的要求。比如对差生，我尽量用难度适中的问题问他们，尽量让他们回答有把握的问题，当他们回答正确时我总会说“verygood”“excellent”“wonderful”，如果回答错误我也会说“thankyouallthesame.itdoesn’tmatter.”这样他们会因为得到鼓励而信心大增，加强了参与意识，逐渐消除畏惧心理。而对优生，我则对他们提高要求，如单词小测的错误率不得超过20%，课后要多做提高题，增加阅读量等。

2.创造宽松、和谐的气氛。在教学过程中,注重与学生沟通,让学生消除对英语学习的恐惧感,只有对英语感兴趣，才能保持英语学习的动力并取得好成绩。刻板的学习，不仅会影响英语学习的效果,适得其反让他们厌恶学习英语。因此创造宽松、和谐的学习氛围有利于英语学习。鼓励学生大胆地说英语，并对他们在学习过程中犯的错误采取宽容的态度。这锻炼了学生英语表达能力和胆量，也在无形中发展了学生运用英语交际的能力，培养他们创新灵活运用英语的习惯。

3.培养学生探究性学习的能力。在课前我要求学生先预习，找出语言点;课后整理总结笔记，并发现重难点。

4.建立良好的师生关系,经常和学生一起反思学习过程中的不足,并加以改正。教和学是一对矛盾，作为矛盾双方的教师和学生如何和谐融洽师生关系，对完成教学至关紧要。在开学一周后我就让学生以不署名的方式给我的教学提意见，下课后我也经常深入学生中询问他们的听课效果，学习情况，以改进自己的教学方法，最大限度的提高教学质量。

1.备课环节中不能忽视情感目标和技能目标的培养。新课标求叫要根据高中学生认知能力发展的特点和学业发展要求，着重提高学生用用英语获取信息、处理信息、分析问题和解决问题的能力，特别注重不过提高学生用英语进行思维表达的能力。因此，教师应明确三维目标(语言知识目标，语言技能目标，情感目标)引导学生参与教师为学生创设的虚拟情境，培养学生利用已经学到的语言知识和语言技能解决生活实际的能力。

2.课堂教学中不能过度使用多媒体。不能为吸引学生的注意力，大量使用图片，音乐，影像资料等等。教师在使用多媒体的过程中应该把握一个原则：即图片音乐等较强，较新的刺激设计要围绕教学的重点和难点来进行。

3.课堂教学语言要够清晰。不能说英语课必须用英语讲解一些简单的指令性语言用英语很好，遇到太难的能用汉语让学生更明白，就可以使用汉语为英语服务。

4.课堂教学要重视学法指导。学生的主体是学生，教师应以学生为中心，对其进行学法指导，授之以渔，这样才是真正激发学生的求知欲，使其保持持久的学习动机，为其终身学习打下坚实的基础。

这四年的教学实践让我深刻认识到一名好的教师，不仅要有过硬的专业知识，而且要把理论和实践想结合，还应该不断的提高自身素质，能够使英语课堂教学更富有成效性，把教学与课改目标紧密结合，不断更新观念，与新课程共同成长。

**高中体育教学反思篇十**

区里每年都要进行田径运动会，其中短跑是田径的重要组成部分，我在每年的田径队训练中发现了一些问题，总结如下：

一、注意短跑的技术动作要规范。

田径运动员，特别是短跑运动员从开始训练就掌握准确合理的技术是关键，因为跑的技术正确与否，直接影响到能量使用的经济性和肌肉收缩率，能量节省和肌肉收缩合理有利于提高速度和较长时间地保持高速。可见运动员掌握准确的技术动作是提高短跑水平的一项重要措施。

二、注意以发展速度为主，一般耐力为辅。

速度和耐力是提高短跑成绩的主要因素，因此，应该在少年的前期把速度素质作为主要技术来抓。在此基础上，采取适当的手段和方法多方面的发展一般耐力，因为耐力可以改善心血管及呼吸系统的功能，可以锻炼意志品质。

三、注意合理安排力量训练。

在基础训练阶段，少年的骨骼较有弹性，但抗压能力较弱。因此，必须针对其肌肉特点来安排力量练习。持续时间不宜过长，尽量减少负荷量，要体现重量轻、速度快、重复次数少的特点。

四、注意多项训练相结合。

短跑运动员除发展速度素质外，还必须掌握多种运动项目的技能，不仅要会跑，还要会跳、会投、会球类，这样有助于他们全面地增强体质和提高身体各部分的能力。

**高中体育教学反思篇十一**

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。

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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印。

**高中体育教学反思篇十二**

送走繁忙充实的xx年，又迎来充满希望的猪年，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20xx年的个人工作作如下总结：

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，我认真学习了十六大精神，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。

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。

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。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找