# 2024年体育课总结100字(三篇)

来源：网络 作者：梦里寻梅 更新时间：2025-01-07

*体育课总结100字一我们的课不像其他体育课有很多时间在场上练习，我们大多数时间都是坐在教室里听老师讲课。规则有时难免枯燥无味，生硬无聊，但我还是努力去听，去理解，去领悟老师所讲的内容。为了好好地学，我也从来没有迟到过一次。临近期末，在篮球规...*

**体育课总结100字一**

我们的课不像其他体育课有很多时间在场上练习，我们大多数时间都是坐在教室里听老师讲课。规则有时难免枯燥无味，生硬无聊，但我还是努力去听，去理解，去领悟老师所讲的内容。为了好好地学，我也从来没有迟到过一次。

临近期末，在篮球规则笔试考试的时候之前，我争分夺秒地把那本篮球规则与裁判法看完，但还是考得不理想。对于这样的结果，只能说明我对规则掌握得还不够。或许只是硬记，并没有真正去理解规则的内涵以及规则的具体运用。但是唯一值得我欣慰的是，我的确努力过了，认真对待过。

在后来的体能测试中，我拼命去跑，我想自己不能再落后了。尽管我的体力不是最好，但也不是最差，而是在挑战极限，也在超越自我，希望它能弥补笔试的一些不足。

其实学习篮球规则与裁判法，就是希望有一天自己能站在场上执裁一场。尽管老师最后取消了临场考试，并不意味着我们学完篮球规则以后就不用吹了。相反，我认为锻炼就在平时生活当中，至少班级的友谊赛中，我们也可以试着充当一下裁判，练习多了，渐渐地就会熟练，对规则的理解也会更深了。

虽然老师最后说，“这门课下学期不开了”。我们吃惊却又感到十分的幸运。因为我遇见了一位有个性的优秀的老师，还有她那有意义的篮球裁判课。

<

**体育课总结100字二**

为期近2个月的实习结束了，这是我们实现由学生向教师和一名合格的社会工作者转变的过程。这当中充满了欢笑，充满了感动，饱蘸了汗水和泪水。我们努力、进取、钻研、创新，我们挥洒自己的青春，谱写着属于自己的青春旋律。从实习开始，我抱着锻炼、提高、成长的目的，踏着坚定的步伐一路走来，实习结束了，我无怨无悔，因为我曾经那样奋斗过，努力过。

在校内实习阶段，我对自己说，必须严格要求自己，遵守实习队纪律，努力地完成校内实习的各项内容，否则，在正式的实习工作中，将落后于其他人。于是在自己的严格要求之下，我充分利用实习队的集体练习时间，按时按量地完成课业内容。同时还利用课余时间，查阅了网上的资料，录像，纠正和完善自己的授课，教案，规范自己的口令，广播操和军体拳动作。遇到了自己不懂的地方积极地向老师和其他队友请教。寝室，操场以及任何可以休息的时间和场所，我都在想着自己所实习的内容，正因为一开始就抱着这样的态度，校内实习的整个过程我都做到了出操准时，口令，队形，广播操，军体拳，教案等各项实习内容合格，为正式实习做好了充分的准备。

实习即将开始的时间里，我随队到万昌学校考察，了解学生班级的基本情况。万昌是一所私立中专，外部强大的竞争力促使万昌学校制定了严格的制度，对学生和教师都有着严格的纪律约束。万昌的学生都是初中毕业或者未毕业就直接到学校就读，学生的素质不高，基本上属于被高中淘汰下来的学生，性格比较叛逆，心智都不成熟，而且大部分学生都不喜欢学习，好玩和争强好胜是他们的秉性。我被分配上网络1班和计算机107班的课。网络1班学生不多，除一部分到校外实习的学生外，常在学校的人数为20人。这是一个三年级老生班。课堂纪律涣散，学生有厌学情绪。计算机107班人数34人，中专二年级。班级学生纪律相对较好，但也有厌学情绪。在对这些情况有了基本了解之后，我们开始课堂见习。我发现，学生的军体拳和广播操的质量实在是比较差的：动作不规范，无力，更没有整齐度可言。学生课堂的积极性不高，一堂课下来，学生都没有达到运动和增强体质的目的，更达不到学习进步的目的。虽然我们所了解的这些情况都不太乐观，但却让我兴奋，因为，太好的环境无法锻炼自己，只有逆境才能真正的磨炼自己的意志，达到实习的目的。

在对大纲做了一番仔细学习之后，我认真完成了实习期间的第一份备课和教案。因为我们是实习老师，所以学生的课堂纪律比较难维持。在第一节课上，我首先向学生宣布了自己的课堂纪律。在前阶段，因为对实习老师的新鲜感，学生还算比较听话，然而当新鲜感过去的时候，学生开始不遵守课堂纪律，做操比较懒散，动作也不规范。在教授学习内容的时候，学生经常精神不集中。课堂无法维持下去，对于我之前强调的纪律也置之不理。在上课之前，我与班长沟通，了解班级当中只有几个稍微调皮一点的学生，在上课时，要他们到队伍前带操做示范，并对他们做的好的地方进行表扬，做的不好的地方进行纠正，如此既能够保证调皮的学生不违反纪律，又能够帮他们纠正做操的态度和标准程度。就是在这样发现问题，解决问题的过程中，我的课堂渐渐变的纪律严明，进而教学秩序井然，学生学习的气氛渐渐形成。针对学生游戏不积极地情况，我充分地利用游戏的趣味性，每堂课都变更游戏内容，增加学生对游戏的兴趣，改变游戏的一般惩罚方法，使学生对游戏的积极性大大增强。学生这两点的改变让我对课堂充满信心。我与学生的课堂交流也逐渐多了起来，课堂的气氛也变的活跃，在无形之中，课堂的质量也有了大的提高，学生上课由老师催促学生集合变成了学生主动集合要求上课。课前我按时按量地完成备课和教案，思考课的方法，可能出现的问题和意外情况，学生的反应和对课的内容接受程度，且课前提前到达教学场地安排检查上课的器材。课堂上我要求自己做到声音洪亮，讲解清晰，对于重点难点进行反复强调，尽量用形象的方法和示范对学生可能无法理解的地方进行讲解;控制好每个课堂环节的时间，留出一部分时间带学生做好放松练习，注意学生课堂运动中的安全以避免意外伤害。课堂后我要求自己对本堂课作出客观的评价，对于自己没有做好做到的地方加以自我检讨，同时找学生谈话了解他们对我课堂的评价，对于授课内容的看法，并且在下一堂课之前对自己反复强调不能再犯。于此同时，我经常利用自己没有课的时间，去听其他实习生的课，学习和吸取他们的优点，经常与有经验的老师讨论，交流，以此来不断地提高自己对课堂的把握能力。

我在课堂注意观察学生，及时发现了一批有运动天赋的学生。并组织他们在运动会前夕的下午休息时间进行训练。训练时，我注意了训练的负荷不能超过学生的承受能力，必须循序渐进，保证学生训练同时不影响学习。对于不同的项目采取了不同的训练方法，如100米、200米等短跑项目主要训练他们的下肢力量，反应能力，爆发力等，3000米等长跑项目则训练他们的耐力，节奏与呼吸的协调和把握能力，

让学生的体力和精力达到临赛状态以迎接学校运动会。

实习结束了，感慨万千，我觉得，做一个体育老师很容易，但要做一名优秀的体育老师则非常困难，认真的教学态度，过硬的专业知识，高质量的课堂，丰富的教学经验，科学的训练方法等等。但是这些优点，也是平时点点滴滴地积累起来的。而我们实习，不正是这点滴中的一部分吗?从体育教学的实习中，我学到了很多平时书本上学不到的东西。这是我即将步入社会的一次宝贵的历练机会，它把我们推向了人生的另外一个阶段，是我人生当中最宝贵的一笔财富!

**体育课总结100字三**

“以中长跑为突破口，提高小学生健康的生理、心理素质”

结题报告

我校“以中长跑为突破口，提高小学生健康的生理、心理素质”这一课题20\_\_年9月被立项为镇江市教育科学规划课题后，在镇江市、丹阳市教育科研部门及领导的关怀指导下，认真、扎实、有效地开展了课题研究，在实验中我们大胆改革，认真实践，彻底更新了教育观念，取得了丰硕的实验成效，现将实验情况汇报如下：

一、 课题的提出

1、社会背景

二十一世纪是全面开放、全面竞争的时代，时代要求我们培养有道德、有学识、有才干、体魄健全、心理健康、人格完善的新人。现阶段的小学生迷恋电视、电脑、很少参加体育锻炼，身体素质较差。他们的心理品质发展也不完善，表现在：他们未经历过磨难，意志薄弱，不能勇敢地面对困难，容易半途而废，在遇到挫折和失败时极易产生不良情绪性行为;他们是独生子女，独处时间多，不善于与同伴合作，在竞争过程中，个体间存在竞争意识，但消极竞争较为普遍，等等。

2、学校条件

1984年我校被列为镇江市田径传统学校。多年来，田径运动成绩一直名列全市前茅，1998年至20\_\_年市田径运动会均获小学组团体总分第一名;从我校田径队输送出去的体育人才已达五十余人，他们中有的任国家教练;有的是大专院校、中小学体育教师;有的是飞行员或体育健将;有的还在体校深造。尤其在中长跑项目中成绩突出的运动员更多，多年来在省级比赛中或第一、第二名的达三十多人次，在大市级和市级运动会上获奖的就更多。这些运动员不仅有良好的中长跑技术，还有良好的思想素质、文化素质和心理素质。他们有强烈的

集体荣誉感和顽强的拼搏精神，有坚强的毅力和向着目标奋进的意志。为此，在我校开展“以中长跑为突破口，提高小学生健康的生理、心理素质”课题研究有一定的基础。

二、课题的理论依据

1、素质教育是全面提高与发展人的素质的教育。它要求面向全体学生，使学生的综合素质得以全面协调地发展，使之成为有道德、有学识、有才干，体魄健全、心理健康、人格完善，有情趣、有品位的一代新人。素质教育又十分重视个性的培养，主张从人的个性出发，扬长避短，使每个人的天赋潜能得以充分发挥，从而是综合素质得到提高和完善。

2、二十一世纪是中国的世纪，使这只睡狮警醒后傲视于世界各民族之林的世纪。而要做到这一点，离不开大批的具有广泛的基础知识、深邃的专业知识、健康的生理体魄、稳定的心理素质的建设人才。体育教学应义不容辞地将对健康的生理体魄、稳定的心理素质这两方面的培养作为自己光荣而艰巨使命。

3、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》中明确阐述了“学校教育要树立健康第一的指导思想”。别以为“健康第一”在当前新时期新条件下提出来，决不是建国初期的“健康第一”——锻炼身体，提高卫生水平的翻新，也不是多年来体育学科所遵循的“增强体质”的宗旨的重弹，而是对这些观念、宗旨的升华。当前知识爆炸，知识更新速度之快，各学科之间交叉频繁，为以前任何时期所未见。社会竞争(升学竞争、就业竞争等等)也日趋激烈，仅仅依靠强壮的身体、优良的体质、丰富的知识是远远不能适应这种变化的。正是鉴于如此实际情况，国务院适时提出了“健康第一”的指导思想，对我们学校体育教育提出了更高的要求，即培养身体健康、心理稳定、敢于竞争、勇于拼搏、注重合作、团结一致的新型高素质人才。这也是我们学校体育教育所承担的光荣而艰巨的历史使命。作为体育教育工作者必须深刻领会“健康第一”的丰富内涵，转变观念，把教育工作从以往单纯的“增强体质”为主转移到“健康第一”上来。

4、综观各种报刊杂志，长跑的好处确实非常多：其一，长跑是一项全身性的体育锻炼项目。有效地坚持长跑，可增强心血管系统和呼吸系统的功能，促进肌肉、筋骨、神经和脏器的健康工作，从而提高机体的抗病能力。其二，长跑能健脑。长跑能刺激机体保护性反应，促进血液循环加快，加速脑部血液流量，调节大脑体温中枢的功能，从而供给大脑更多的养分，使大脑愈加清醒，不仅提高了学习效益，而且对大脑的记忆功能有增进作用。其三，长跑能陶冶人的性格，锻炼吃苦耐劳、战胜困难的意志。

5、健康包括两个方面：生理健康和心理健康，而心理和生理是互动的，生理是心理的基础，生理对心理的形成、发展有着决定性的作用，心理因素会影响生理健康。

三、课题研究的实施

经过三轮实验，我校课题组的老师彻底更新了教育观念，改变了陈旧的训练和教学方法，以精品意识武装自己的头脑，结合新课程改革探讨出一套新的体育教学模式。

在实验过程中，我们做到“四有”、“四定”。

“四有”即：有计划、有步骤、有记载、有总结。“四定”即：定时、定点、定人、定内容。处处以“精品意识”要求自我。我们主要经过以下几个阶段的实验：

1、系统总结中长跑训练的成功经验。中长跑成绩的突出，通过总结，成功的原因主要为：

(1)科学的选材，包括身体形态、心肺功能;(2)科学有效的训练，主要包括中长跑技术、运动量、运动强度、恢复调整、营养搭配等;(3)使每个运动员具有爱国爱校的思想;不畏困难、挫折、永不言败、顽强拼搏的品质;团结协作、共同进步的意识等

2、调查研究学生现状，主要体现在两个方面：

(1)识别每个学生的生理心理素质。在体育运动中，学生最能表现自己生理素质和心理素质。身体素质好的差的，性格合群与孤僻、好动与好静、善斗与怕事等都可以一览无遗。对此，我们应该认真地思考、分析。只有在认识学生的基础上，才能施加引导和教育。

(2)、承认差异的存在。由于学生的生理素质和心理素质不同，在体育运动中的表现也不尽相同，运动能力以及运动量的负荷也不一样。因此，对学生的要求不应强求一致，而应分类施教。(a)兴趣分组：即按学生兴趣选择，组成各教学小组。通过整体成员是否因为喜爱某一项运动而自愿参加学习，判别他们的学习动机是否积极。这样，教师在课上的组织与安排，就能得到学生们的积极配合。易于完成教学任务，学生也能够尽情运动、享受，身心都会得到有益发展。(b)性格分组：即按照性格类型(内、外向型)，结合他们的运动能力，分组教学。由于该比较方法是从学生的性格特点出发，进行因材施教，这就使教师能较容易地控制课的密度和运动量，避免意外伤害事故的发生，而且能为学生的个性心理发展提供一个较为理想的环境，从而使高质量的教学效果和学生个性的充分发展得到统一。

3、有计划、有步骤开展以中长跑教材为主的体育实践课，提高学生的生理素质和心理素质。在这一阶段重点是在提高学生耐力素质的基础培养学生不怕困难、顽强拼搏、坚持到底的意志品质。在这一阶段实施前我们首先做了大量的宣传工作和思想教育工作，实施过程中严格执行循序渐进的原则和尊重学生的差异性原则，使学生消除对中长跑的恐惧心理，自觉地加入中长跑的练习。从而达到提高学生生理、心理素质的目的。

4、积极灌输“健康第一”的观念，建立全面提高学生生理素质、心理素质的体育课堂教学模式

(1)积极灌输“健康第一”的观念，让学生充分认识心理健康的重要性。

我们在教学过程中，必须向青少年积极灌输“健康第一”的观念，让学生充分认识心理健康的重要性。告诉学生如果意志薄弱，就不能很好地完成耐久跑的练习，只有意志坚强的人，才能不折不扣地完成任务，因为他有坚强的意志和顽强的拼搏精神，从而使他能战胜艰难的

长距离的练习的困难，以此激发其在其它方面学习的热情，为其今后走上社会，面对激烈的竞争打下良好的心理基础。对一些由于竞技素质明显好于同学而形成跋扈心理的学生进行正确的疏导，让其明白天外有天，人外有人的道理，并积极鼓励其参与更高层次的训练，在高层次的竞技中使其更加深刻领会学无止境的内涵，以改变其轻视别人、自尊自大的心理状态，成为一个尊重他人、谦虚谨慎、敢于竞争、勇于拼搏的有用人才。作为体育教学，对学生信心的形成，健康心理的形成，具有得天独厚的优势。因为体育可以把每个学生所具有的优势通过运动形式表现出来，作为体育教学工作者必须发现，发掘这些优势，使每个学生能意识到，自己的优势所在，还存在哪些弱点，需要如何改正，如何提高，使学生的心理素质向稳定、健康的方向发展。

2)课堂教学中渗入有效的心理训练。

①培养学生的自信心

由于主客观原因造成学生体育水平参差不齐，基础较差的学生害怕做出的身体练习别扭好笑，在学习过程中不敢参与练习，敷衍了事。针对这种情况，我们一方面对基础差的\'学生采用降低动作难度、加强个别辅导循循善诱，使他们获得更多的成功体验;另一方面应营造融洽轻松的教学气氛，师生之间互相尊重，同学之间互相帮助，使每个学生在学习中获得良好的心理定势;还可运用激励机制，对学生取得的不同程度的进步给予充分的肯定和及时评价，增强学生的自信心。

②培养学生的竞争意识

体育的竞赛性使学生有机会在课堂上体验胜利与失败的情感，激发学生树立无高不可攀、无坚不可摧的进取精神。在体育教学中，要组织好多种形式和类型的竞赛活动，根据学生的实际情况采用“让时赛”、“让距赛”、“让分赛”、“等级赛”等教学方式，在赛前做好动员鼓动工作，使学生树立敢拚的决心和信心，赛后进行认真讲评，使学生胜不骄，败不馁。在对体育课成绩的考核中也要建立激励机制，使成绩好的学生能百尺竿头更进一步，使成绩差的学生产生一种危机感，从而努力学习，争取进步。因此，在体育教学中，适时合

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