

七年级耐久跑教案反思(优秀9篇)

作为一名默默奉献的教育工作者，通常需要用到教案来辅助教学，借助教案可以让教学工作更科学化。那么教案应该怎么制定才合适呢？下面是小编带来的优秀教案范文，希望大家能够喜欢！

七年级耐久跑教案反思篇一

我通过精心准备讲授了八年级的排球正面双手垫球的教学内容，现对本节课进行反思：

新课程标准的要求，坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长，在教学中注重以学生为中心，重视学生的主体地位，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。

一、准备部分，这一部分我设计的是传统的体育教学方式，首先由体育委员列行教学的常规，其次由体育委员带队绕操场跑两圈，最后由教师指导做徒手操热身动作，以此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。并且使师生的身心真正的起到预热的作业。实践证明这种常规的教学方法对顺利完成教学目标有很好的作用，但很能激起学生的求知欲。有待在以后的教学中加以改进。

二、基本部分，首先是让学生自由发挥自己的想象力的导入，在进行示范讲解的学习，再过渡到学校的教学新思想“学生先学教师后教”得学生体验学习。进而过度到垫固定球，两人一球练习垫球，方法是：“一插，二夹，三抬臂，全身用力要协调”。从而培养学生团结合作，互相学习，取长补短的精神。最后过渡到合作拓展型学习——教学成果展示，看哪个小组完成得最好！让学生再次感受运动的快乐和团结协作的集体主义

氛围。

三、结束部分，在结束环节中，通过轻松的音言语交流，让学生跟着节拍和老师一起做动作，快快乐乐的结束本课。有效地培养学生的组织能力，参与管理能力，自我锻炼能力和创新意识，发展学生的个性，调动学生学习的主动性。

上完这节课排球课后，整个心情非常的愉悦、轻松。整节课的各个环节的设计、细节的处理、内容的衔接都做了精心的安排，过程比较流畅没有多余的东西。表面上看内容上较为轻松、运动量较大、老师讲解技术不多，但实际上每个环节又都是围绕着排球的垫球展开。在游戏和竞赛环节中由于气氛较热烈、活动范围也较大，所以本堂课的运动量基本符合要求。教师的作用则注重引导和营造愉快的课堂氛围。在学法指导上，本课始终坚持让学生能自主练习，合作探究，敢于发表自己的见解，使得学生在思想上重视体育技术的学习；在情感上产生体育运动的浓厚兴趣；在动作技术得到巩固；同时身心也得到了锻炼。

1、对细节的处理非常细心。一开始宣布课的内容时就要求大家在接下去的排球垫球过程中学生的行动必须跟随教师的指导，实践证明做的较好。

2、对各个环节的衔接都非常流畅，不浪费时间。在课的开始进行口令练习，体育委员组织带队慢跑进行，过渡到徒手操教学，都是条条有序，没有多余的动作，以及组织进行垫球，队伍都是整齐有序。

3、在排球垫球示范时，教师能采用各个示范动作进行，有正面、镜面、背面、侧面，在示范位置的选择上，我也做到既要考虑到排头，也要顾及到排尾；在纠错指正方面，都关注到个别，注意他们的差异性，采用分层教学，使每位同学都能吃饱。

人无完人，再精心准备的课还是有其不足：

- 1、在准备活动的行进间徒手操练习时，慢跑练习看上去显得不整齐，假如在慢跑过程中学生有些跟不上的感觉。
- 2、在后面的垫球中，场地器材的安排应更灵活。还有叫学生出来做正反面示范，女生都出现逃避的情况。
- 3、在最后放松时，个别学生不重视，身心没有充分放松。
- 4、在整个教学过程中教师对各个环节的时间分配把握的不是很好，以致在做“一抛一垫”的练习时时间不够。

我认为本堂课基本达到了预期的目标，也受到了同组老师的认同。在课的练习中，教师及时观察，调控负荷，并给予学生充分展示自我的机会。相信学生技能掌握、思考、合作和竞争等能力都会有显著的提高。

七年级耐久跑教案反思篇二

本站后面为你推荐更多初中体育教学反思！

体育新课程的实施，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，及时深刻地总结、研究教学活动。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、转换角色，建立新型的师生关系。

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。新课程实施，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和爱好，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。

二、调整教学策略,改变教学方法。

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，紧密结合三、以学生发展为中心，关注每一位学生的健康成长。

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

七年级耐久跑教案反思篇三

在教学时如何提高教学效率，克服学生上课的惰性。首先根据学生的兴趣，让学生都对体育课产生浓厚的兴趣，但大多

数为直接兴趣，作为体育教师应如何加以引导，让学生在玩中学，在玩中充分享受体育学习的乐趣，体验获得成功与进步的快乐。例如：在投掷的教学上很多学生都很喜欢，但按照口令一遍一遍地被动的接受，学生就会感到厌烦，没有发挥和自主激情。当第一队练习时，后三队的学生就有思想走神，不听指挥，甚至还有打闹的现象，纪律、队行就不能保障。再有教学中的教法单一，没有创新，做法千篇一律就像走形式似的，时间久了从学生的表情、行为就能看出来。针对这种现象，我们只有不断地学习新思想、新理念，掌握新信息，不断地改善和发展自己的教学观念，形成新的教育观；改革教育模式从而活跃课堂情景。并且，在教材上进行处理从多层次，多角度引导和鼓励学生，从不同角度探求新问题，在教学中的各个环节中穿插利用，形式灵活多样。学生喜欢形、色，较为鲜明的刺激、好玩、好动，在教学中就利用他们的特点，通过练习抛气球，投自己制作的纸飞机，投轻物、打活动目标，小组讨论研究，或者是分组教学、比赛与练习相结合，看谁投得远、投得准，以便提高同学们的积极兴趣。

二、引入趣味因素，激发兴趣，提高课堂效果

有的学生喜欢音乐，老师就通过音乐、舞蹈、歌曲引入课堂，以活跃课堂气氛，刺激学生潜在的天分用来加强学生练习效果，保证练习密度，达到锻炼身体陶冶情操的目的。学生在音乐的伴奏下，翩翩起舞精神振奋，陶冶在课堂之中。同时也培养了学生们的节奏感和韵律感。

体育教材中游戏占比例不大，而怎样利用游戏教学培养学生的创新能力，首先，要从游戏的规则下手，在游戏中模仿修改，从而逐步过渡到学生自己学会创编游戏，来提高学生的创新能力。在平时教学中我也有许多困惑的地方，在干部组织能力的培养上，不能充分调动他们的积极性，对体育教学是个很大的问题。上体育课不光是体育老师的事，需要干部的协作，才能起到团队的作用。改正措施是：调动干部的积极性，培养和树立他们在班中的威信。经常与干部进行交

流，让他们得到老师的信任，让他们给其他同学做示范，帮助老师进行组织教学。留给干部自主的空间，发挥干部的聪明才智，有效地帮助老师搞好教育教学工作。

三、改革创新发挥学生的想象力

在平时的教学中怎样给学生留有创造的空间是摆在我们面前的一个课题。平时，我反复学习新的理论思想，阅读优秀教师的文章，学习他们的新理念，找出适合我们教育教学的方法进行充实自己。通过理论与实践相结合我发现，让学生自己去亲自尝试，动手去研究是发挥他们想象力的最好的途径。实践是检验真理的唯一标准。例如：在运球接力游戏时，要求学生一次搬三个球，至于学生怎样搬，由学生自己决定。这样，给了学生一个创造的空间，并且让学生分小组研究，发挥干部的组织带头作用和用集体的力量去探索。游戏开始，我看到有的学生把两球夹在腋下用脚踢着一个球跑的；还有一个抱起三个球的，还有三个球一个一个往前滚的；五花八门，各式各样。

如此种种方法把想象留给学生，让他们去创造，去想象发挥学生的那一份纯真的天性。总之，一个人的力量是有限的，集体的智慧是无限的，我们体育教师要善于总结和反思，耐心地教导学生，调动他们的积极性，发挥同学们的想象力，开发他们的创造力，迎接与开创他们的未来。

七年级耐久跑教案反思篇四

体育新课程的实施，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，及时深刻地总结、研究教学活动。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。

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。新课程实施，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和爱好，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。

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学内容，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。

七年级耐久跑教案反思篇五

课改向我们体育教师提出了新的要求。在教学中要树立新的理念，真正做到以学生发展为本“为了一切学生，为了学生的一切，一切为了学生”。在现实生活中，每个班都有肥胖的学生、性格内向的学生、遗传因素导致缺乏运动细胞的学生较多，在技能要求比较高的项目练习时，常受到同学嘲笑，因而这些学生虽喜欢上体育课但又怕遭到同学的嘲笑，久而久之，便疏远了体育活动，成了体育课上受冷落的旁观者，特别是体育课改的今天，此类问题更加突出。那么如何使这些同学象其他学生一样能积极主动地投入到体育锻炼中并获得乐趣，是我们每个体育教师的职责和追求目标，也是课改

的今天要解决的问题。通过教学实践，我感悟到只要教师努力去关爱这些特殊学生，这个目标是一定能够实现的。现在可能所有班级中都有一位或是多位同学人特胖，有的不但胖个子又高，跑起步来挺费力的（200米都跑不完），别说跟随队伍跑步了。所以这样的学生在分组练习时经常受到小组同学的批评及责骂，甚至遭到嘲笑。我所教的初一年级就有这样一位同学，不太爱和同学们一块活动，做练习时总是往后溜，摸底测验成绩也比较差。课后我找到他，问他为什么上课不积极活动？开始他不说话，在我的启发下，他才说：“其实我很喜欢体育活动的，可我长得这么胖，做起动作来很吃力，又不好看，同学们会笑话我，所以就不想动了”。根据他的想法，我诱导说：“不管谁在学习新动作时，都不可能做得很好，再说对于你，重要的是参与、体验体育活动的乐趣。练习的次数多了，动作也就好看了。老师相信你，你一定会战胜自我，找到体育活动的乐趣。”在后来的活动中我仔细寻找该生的闪光点。不久在练习耐久跑时他总是坚持到底，不管和其他同学有多大的差异，始终坚持到底。久而久之，在他的自信、坚强下完成了和其他一样的练习内容。在体育课上，我及时表扬了他，并要求其他同学多向他学习。同学们也报之以热烈的掌声，纷纷向他询问起来。老师的表扬，同学的鼓励给这位同学装上了自信、坚强的翅膀。自此以来的体育课他上课很投入，与同学合作的也很愉快，体育成绩也有了相应的提高。在上课时每个人一定要克服内心的自卑心理，融入到集体的大家庭之中，不懂不会的主动请教，反复练习，同时常于同学合作、交流。总之，“在课堂上只要主动参与、积极练习，就一定能获得快乐，获得成功”。

培养学生自主学练能力是当前体育教学过程中实施《新课标》的需要，也是体现主体性教学的一种现代教学思想。每节课以学生为主，以学生的发展为本，建立健康第一的指导思想。课以“运动技能”“社会适应”“运动参与”“心理健康”为主要目标，着重培养学生的创新精神和实践能力。在教学的过程中，教师运用现代化的教学手段帮助学生建立印象，直观的体验和感受，并先提出问题，让学生自己寻找解决问

题的办法，培养学生的发现性思维及多样性思维和自我的创新能力。在动作技能形成过程中，采用了尝试，启发，点拨的方法。使学生对新动作有个总体的了解，同时根据不同水平，让学生自主选择辅助练习，完善技能的不同练习方法，使不同层次的学生都能尝到成功的乐趣。同时，还能拓展学生思维空间，超越过去那种“授之以鱼”的被动教学模式，更好地贯彻“授之以渔”的思想，使学生在学习中做到会学、会用、举一反三。通过热身游戏和素质练习游戏，培养了学生的良好的人际关系及合作精神，激发了学生爱国，爱军的高尚思想。

准备：在课的开始部分，选用了创新“集体性”游戏，但是改变了传统的你讲我做的教学方法，让学生动脑思考，发挥想象，创新练习的方法，并在合理运用情景导入的基础上，更易激发学生的参与精神。培养高尚的思想品德。

基本内容：在技巧学习的过程中，应用多中教学手段，采用直观的图片示范、教师的标准动作示范、甚至多媒体的观看；采用了启发式教学，让学生在安全的基础上敢于尝试，在实践中发现问题，解决问题。教师即使点拨，诱导，使学生由过去的被动学习，变成主动思考，自主活动，自主创造，自我管理的活动方式，同时心理也获得了愉快的体验。在游戏教学中，教师只提出目的和要求，小组讨论练习的方案，通过比赛，提供了自我表现的机会，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些奔跑和跳跃练习和来提高学生的综合素质。

3、结束：让学生对小组和个人进行自我评定。这样整堂课在学生的自我评价、相互评价中结束。

七年级耐久跑教案反思篇六

我们现在的学校中，女子篮球教学计划全部是以技战术教学为主，没有把规则的介绍列入教学计划，从而导致了我们的学

生，在学习篮球之后，大多数女生还不知道什么是走步球，什么是两次运球。在以往的教学过程中，我们一般把篮球规则作为理论课的教学内容，从来没有纳入实践课的教学之中，学生在理论课上，听讲的能力一般，况且，女生对于篮球的热爱程度本身就不是很高，所以，理论课讲完后，能记住的很少很少。所以才导致了，在学院的篮球赛中，出现了女生抱着球满场跑，还有故意用脚去踢球的行为出现，这些问题值得我们深思。另外，女生参加篮球运动的兴趣不高，我们也要在教学中解决好这个问题。在教学中，我们教师一般是按着教学计划往下进行，所以，要改变这种现状，我们就要从我们的教学计划中，想办法。从而制定一份更好，更适应我们女生接受的教学计划。

一、女生篮球教学计划制定的重要意义

在中学体育教学中，我们要考虑她们掌握篮球技术的现状，为我们的教学做好向导。在教学中，我们要教授篮球技术，还要讲解篮规则，所以，在教学计划的制定中，我们要进行改革，做出一份更好的教学计划。

二、女子篮球教学计划的制定(共8课时)及简单的分析

1. 移动技术：包括滑步、后撤步、侧身跑、后退跑、急停。

在这个计划的制定过程，考虑的是学生以前在初高中学习基础差，再次进行学习，加强他们对于篮球运动中防守的练习。在本次教学中，可以辅助以游戏来进行，加强学生学习的积极性。另外，我们要打破常规的教学方法，不单单只限于动作技术的教学，我们要在室外课堂的教学中，加以篮球规则的讲解。比如说，在这一课时中，我们可以在讲解滑步的同时，给学生讲解在比赛实践中所运用的方法，滑步主要用于比赛的防守中，所以在这里，我们一定要向学生讲解规则中涉及的部分规则，比如合法防守位置、圆柱体原则、阻挡、带球撞人等。这样，让我们的学生在学习技术的同时，让他

们明白什么是正确的防守位置，什么是正确的防守方法，避免在课余参加篮球运动时，造成无谓的犯规。所以说，在这一个课时内，我们不但完成了动作技术的教学，而且让学生掌握了一些简单的规则，提高了学生对于规则的了解程度。以前专门组织讲解规则，听的时候都很认真，下来后，在实践中运用的远远不理想。我们现在这种，技术加理论教学的模式，提高了学生学习的兴趣，加强了学生掌握理论知识的能力。

2. 运球技术：包括原地的高低运球、原地的体前变向运球、行进间直线快速运球、行进间体前变向运球。在这一课时的制定中，考虑到原地运球是基础，练习原地运球是为了给行进间运球打好基础，另外是让学生第一次触球时，增加手对球篮球的感觉，也就是球感、手感的练习。

在本节课中，涉及的规则有：非法运球(两次运球)、走步球、脚踢球、翻腕、球回后场等。

3. 传接球：

原地传接球练习，抱抱双手胸前传接球，单手胸前传接球，单手体侧传接球，反弹球。行进间传接球，抱抱行进间短传配合练习，行进间长传配合练习。

涉及规则：漏接球、三秒、五秒、八秒、二十四秒。

4. 行进间投篮：行进间单行抵手投篮、行进间单手高手投篮。

规则讲解：比赛时间4×10分钟，暂停、换人。

5. 持球突破：交叉步持球突破

罚球练习，附带讲解罚球站位及规则。

规则讲解：侵人犯规和技术犯规、违反体育道德犯规。

6. 教学比赛：讲解一场球的组织，及裁判员的执法程序。

我们可以看到，不但有了技术的教学内容，而且也把我们在以往的理论教学中的规则部分，放到了我们实践课的教学之中，在讲解篮球动作的同时，我们进行相近规则的讲解，这样，让学生加深记忆，也好理解，避免学生在学习完篮球之后，不懂规则的事情发生。采用一些好的教学方法，增加女生对于篮球运动的兴趣爱好，更好的投入到篮球的学习中来。

反思三：初中体育篮球教学反思

本课以体育新课程为理念，结合五年级同学的特点，在教案的总体上以求实，创新的思路来展开。在教与学的关系上，既强调教师教的重要性，同时也突出学生学的主体地位。在教学模式上采用学生在教师的指导下，根据自己的实际情况，自己选择练习手段，练习难度和评价标准，这样可以激发不同层次学生对参加体育活动的不同兴趣，从而更加积极地参加体育活动。在教学方法上，本着全面提高，突出个性发展的思想，力求不同层次学生对参加体育活动的不同兴趣，从而更加积极地参加体育活动。在教学方法上，本着全面提高，突出个性发展的思想，力求不同层次的学生在原有的基础上都有所提高。在教学过程中，适当运用体育游戏，通过游戏规则的要求，培养学生公平竞争，实事求是，顽强拼搏的优良品质和优秀体育道德作风。

根据四年级学生特点和学生需要，我安排了相应的学习内容。形式多变的教学方法才能激发学生的篮球运动兴趣，我这堂篮球课就是要通过体育与健康篮球运球的学习，使学生养成体育锻炼的习惯。

这节课主要围绕着篮球的运球练习，提高学生的球性和控球能力，最后安排了游戏，使学生的学习兴趣更为高涨。兴趣

是最好的老师，学生的学习兴趣直接影响着学生的学习行为和效果。上完课后学生的反应是有点累，但是却很快乐，原因是他们每个人都在课堂里通过学习有所收获，体验到篮球运动的兴趣，所以他们很快乐。

整堂课学生练习的积极非常高，在对篮球运动产生浓厚的兴趣同时，又培养了学生的团队合作精神，可以说，这节课基本达到了预期的教学目标。

七年级耐久跑教案反思篇七

在新课改的体育教学中不仅仅改变学生学的观念，还要改变死板的课程流程。体育课大部分是在室外进行的教与学活动，它不同于其它课程容易组织管理。如何提高课堂教学质量，作为体育教师对课堂管理非常重要的。体育课堂教学是实现学校体育目的任务的基本途径，其实施过程及其效果与多种因素相关。在新课程理念指导下优化体育课堂教学，是提高中学生体育素质的主要手段。

传统的体育教学以竞技体育为中心，教学内容体系竞技化。教材强调权威性，指导性，忽视了差异性。在教学中，教师关注的是教学计划、内容是否完成，忽视学生的心理感受和情感体验，至于学生愿不愿学，是否开心快乐，更不为教师所关心，于是出现了学生喜欢体育但却不喜欢上体育课的怪现象。体育新课程强调：“学校体育教学应面对全体学生，其主要目的和任务并不是把所有的学生都培养成运动员，而是将他们培养成社会主义现代化建设所需要的健康人才”。体育新课标的实施，使广大体育教师转变教育教学观念，突出以生为本，坚持“健康第一”的指导思想，已逐渐被广大体育教师所认同，无论在教学内容选择上，还是在教学方法的采用上，都充分关注学生的`身心健康发展。在平时的体育教学中，我能够积极创设情景，从学生的兴趣出发，选择富有生活气息的内容进行教学，“寓教于乐，情景创设”。我在教学中大胆鼓励，积极引导，唤起学生的参与意识，促

使学生投入到教学中来。“抢座位”、“红绿灯”“抓尾巴”“捉虫子”“打雪仗”、“堆雪球”等教学游戏，都是学生喜欢的游戏。以此来激发和保持学生的运动兴趣，使学生自觉、主动、积极地进行体育课程的学习。

传统教育中的老师常常以严师自居，高高在上，让学生望而生畏，望而却步。师生的关系难以融洽，情感难以沟通。因此教学或表现为以教师的教为中心，学围绕教转；或表现为以教为基础，先教后学。新课程把教学定位为师生交往、积极互动、共同发展的过程，这是对教学关系的正本清源。“教师不要太像教师，学生不要太像学生”。在课堂教学中，让学生自信地想，大胆地说，给他们一片自由的天空。在新课程改革实施中，我深切地体会到，体育教师不再是消极地扮演教材执行者的角色，而是一个新课程的设计者；体育教师不应是一个只懂得教人如何运动的教练员，更应该是一个具备现代观念和教育素养，知道如何进行课程建设以及如何运用体育教学方法去促进学生全面发展的教育专业人员。

教师和学生的人格上是相互平等尊重，教育不只是教师把书本知识传授给学生，更不是教师把做的道理填鸭式地交给学生。新课标的实施，改变了以往的那种师道尊严，新颖的师生关系正在形成。我在实践教学中，经常进行师生互动，通过让学生做小老师，喊口令，做示范；教师可以到学生中间，充当他们的一员。在新课程教学中，教师唱独角戏的现象少了，与学生交流、沟通、合作、互动的现象明显多了。学生的主体地位正在凸现，成为课堂学习的主人。

七年级耐久跑教案反思篇八

通过近段时间的体育课堂教学实践，对于在新时期如何更好地开展好体育教学有以下反思，反思如下：

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。

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例来教育学生，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。

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。小学阶段是性格形成期，我们应当通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，询问为何？大都强调客观原因。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情况，教师可亲自出马，带领不合群的学生一起参加小组活动，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况，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，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

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。

七年级耐久跑教案反思篇九

由于体育课大都是在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。只有合理而周密地组织教学，才可能使学生从物质上、从心理上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。因此，组织教学是上好体育课的关键。

在初中体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课必要条件，教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课常规教育。尤其本节课依据新课程标准精神及体育与健康课教学大纲的要求，坚持把“以学生发展为本”、落实“健康第一”作为指导思想，促进学生健康成长，在教学中注重，以学生为中心，重视学生的主体地位，同时充分发挥教师的主导作用，关注个体差异与不同需求，确保每一个学生受益，鼓励

和引导学生在学习中积极动脑，互相协作，互相探讨，提高学生在学习过程中的感兴趣程度，使学生能积极主动地参与到课堂中，营造一个宽松、和谐、民主的教学环境。