教学反思

学校教育改革给体育教学提出了新的目标要求，而现行体育教学很少考虑学生的年龄性别特点，体育课练习密度普遍偏低，不利于全面提高学生身心素质，也很难调动全体学生的学习热情，体育教学改革势在必行。本文根据个人多年体育教学实践体会，就初中体育教学目标、内容和方法提出了改革性建议。   
  
一、体育教学的目标学校体育主要由体育教学和课外体育活动组成。体育教学的任务与目标是进行健身知识技能的传授以及运动教学，课外活动目标是巩固课堂教学内容同时组织丰富多彩的活动来健身和活跃学生生活、协调人际关系。所以学校体育的目标宏观来讲应是促进学生体格体能的完善和发展，培养体育的情趣、坚强的意志和良好的社会情感，形成良好的人际关系。   
  
二、现行教学内容及方法的弊端中学体育包括理论与实践两大部分。理论课十分抽象、深奥，并且系统性不强，实践课包括队列队形、基本体操、跑、跳、投、技巧、支撑跳跃、单杠、双杠、民族传统体育、篮球及韵律体操和舞蹈等。体育课是身体活动课，而身体活动是以身体素质与思想素质作基础的。学生基础不同，要掌握相同的教学内容，这也成了体育教师的一大难点。另外限于条件，体育实践课受场地影响大，背越式跳高少不了海绵包，篮球教学要有很多的球与球场，遇大风、下雪、落雨、强日光，体育课变更的随意性则更大。教学内容完不成，学生身体得不到锻炼，结果体育课成了学校的“搭头课”。   
  
三、中学生的生理心理特点初中学生正处生长发育的第二高峰期，即青春发育期。第一，由于体内新陈代谢旺盛、精力充沛，充满朝气，活泼好动，喜爱体育运动及竞赛以表现自己。第二，由于身体发育不均衡，加之中枢神经系统调节能力差，所以动作笨拙、别扭、不灵活，而且容易头晕和疲劳，干事情往往虎头蛇尾、有始无终。第三，由于性机能开始成熟，性意识觉醒，开始注意异性，产生好奇心，并且爱表现自己来吸引异性。第四，成人感产生并逐渐对身体形态产生意识，开始评价别人和进行自我评价，所以应以正面教育引导为主，不可打击其自尊挫伤其人格。  
  
四、游戏法教学是比较适合的方法体育课中使用游戏法，可以激起学生运动热情；但当学生很活泼时上体育课，又必须集中其注意力并稍抑制其激情，这时可用集中注意力的游戏；素质练习很枯燥乏味，可用游戏法进行调节，如追逐跑练奔跑能力、听信号追逐跑练反应速度与动作速度，“跳深”与蛙跳的竞赛练跳跃能力，不同高度的橡皮筋可用来练障碍跑和跳高。结束部分用音乐伴奏跳迪斯科来放松肢体，或用听信号大声笑的游戏放松情绪。   
  
总之，实施素质教育应强调让每一个学生的每一个方面均有发展，具有个性特长，实施游戏法教学则能很好地吸引学生，使他们感到因为学校里有自己的游戏伙伴，有游戏场所和游戏组织者及参与者，在共同的活动中可以不断了解自己，评价自己，提高欣赏美、表现美、创造美的能力，能够在快乐中锻炼身体，培养良好的思想品德。所以，学校体育中应大力推广游戏法教学，尤其是义务教育中，在学生的世界观、人生观形成时期，在体质锻炼的黄金时期，用多种有效教学方法促进学生全面发展。