

和群國中授課自我省思與改進

本節課我採用以素質練習為主，遊戲作為輔助的形式，通過各種練習，使學生初步掌握跑的基本技術，並通過素質練習和遊戲，提高學生的學習興趣，發展學生的奔跑能力，身體靈活性和協調性，以及培養學生的團結協作的集體精神。

經過課後的反思、總結，使我認識到自己在教學過程中還存在着許許多多不足，教學中怎樣克服場地的局限性，有效地進行訓練，例如，加強訓練密度，提高運動強度，真正起到提高運動成績及運動水平。

通過教學全班學生基本上都能完成任務，教學效果較好。本次課學生的基礎練習方面有了很大的提高，原地擺臂、高抬腿、快速跑等很理想，課堂教學組織有序，個個環節緊湊有序、清楚明確，體現出了體育教學新課程中教學新理念，在教學中讓同學們感受到了體育的快樂，練習過程中突出了本次課的教學重點和難點，充分發揮了學生的自主性。