**第一个月反思**

体育课是向学生传授体育基本知识，掌握技能、培养学生基本运动水平的一个重要渠道，也是提高学生身体综合素质与健康能力、提高身体健康水平的一种基本形式。由于是户外活动，其教学形式与方法具有多样性，为此，加强学生体育课的常规教学，就成了我在体育教学过程中一项重要任务。

开学到现在，一个月过去了，这一个月我着重抓的是学生的体育课堂常规。排队整队要做到快、静、齐，走路要有精、气、神，跑步要队伍整齐注意安全，体育课的着装运动服装和运动鞋等等。这一个月，一年级和四年级我都会反复规定上课流程，基本技能四面转法，齐步走跑步走等练习，发现问题提出后讲解在练习，明确动作标准性及动作熟练程度。无论是一年级还是四年级体育课，我觉得更应该注重培养他们的体育兴趣，充分挖掘学生的运动潜能，让学生努力掌握多种体育锻炼方法，运用良好的锻炼手段，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。

一年级，这一个月，我教授了原地三面转法，稍息立正，原地踏步转齐步走等基本动作练习，跳绳训练及50米快速跑的摆臂练习和辅助练习高抬腿、小歩跑等快频率动作练习，小组比一比接力比赛来激发学生们快跑兴趣。

四年级，这一个月，注重他们的体能耐力练习，准备活动能力圈，课中50米的接力比赛。开学普查课，我上的是四年级内容是速度素质和灵敏素质的课。整节课用跳绳来贯穿，准备部分把跳绳围圈绕圈跑，游戏圈内站人，基本部分先把跳绳摆成一条直线，在四人合作把跳绳摆成敏捷绳梯，最后在十人合作把跳绳摆成绳梯，拓展部分，2人合作前后站，站后面的人把绳子放于腰部，轻轻地向后拉给予一个阻力，让学生们体会蹬地感觉，发展学生们的速度素质和灵敏素质。

在新课程理念指导下，必须科学的对待学生身体素质提高的问题，实施有效的常规教学，要尊重学生的个性运动需要，也要让学生学会体育技能的基本要求，要重视培养学生必要的课堂习惯、独立学习习惯、小组合作性学习习惯的养成。我会按照新课标努力学习，发展学生体育锻炼能力。

2019年3月