

大学体育教学总结

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/1692966529644193.html>

范文网，为你加油喝彩！



大学体育教学总结

大学体育教学总结

总结是指社会团体、企业单位和个人对某一阶段的学习、工作或其完成情况加以回顾和分析，得出教训和一些规律性认识的一种书面材料，它可以提升我们发现问题的能力，不如静下心来好好写写总结吧。如何把总结做到重点突出呢？以下是为大家收集的大学体育教学总结，希望能够帮助到大家。

大学体育教学总结1

体育教学中不仅要有扎实的动作基础，语言艺术也为体育教学增添了无穷的魅力。准确、有趣、

有发展性和鼓励性的语言，是体育教师必备的基本功。

体育课牵涉到美学、力学、逻辑学、医学与语言学等各方面的知识。如果说动作起到基础作用，那教学语言就起到桥梁作用。有些人认为体育教师动作标准就好，语言表达并不十分重要，其实不然，“语言”同样是进行体育教学的重要手段，同一教学内容，动作示范固然重要，但对于动作的重点和难点，必须要利用语言强调和辨别。有的教师讲授能使茅塞顿开，很快掌握动作的技巧，有的教师讲得口干舌燥，却并没有使学生掌握动作要领。实践证明，在体育这一以人体运动为主要内容较为特殊的学科中，语言的作用越来越被人们所重视，现在的体育教学不仅要求教师的示范动作准确、清晰，而且还必须具备一定的语言修养和掌握一定的语言技巧。

一、教师的语言要有趣味性

一堂体育课上得好不好，活不活，主要决定于学生是否有兴趣和学习是否主动。这关键在于教师的“导”，这个“导”就是指——体育课堂中的语言艺术，也就是教师在课堂上语言表达能力的艺术。教师在课堂中口头语言表达能力的重要性是不言而喻的。学生因其在青春期，好动，注意力容易分散等特点，若教师完全照教科书的用语和自己教案上的内容讲课，势必造成语言生硬，学生理解吃力。因此，我们在教学中应多用创设情境法，把教学内容变得形象、生动、鲜活，从而激发学生学习的积极性，调动学生主动学习，既活跃了教学气氛，又提高了教学效果。

例如在队列训练中，我经常进行“快快集合”和“一切行动听指挥”“木头人”等游戏练习，加强学生的克制力和忍耐性；为了巩固队列动作，采用了“拉拉圈圈走走”的游戏，争强好胜的孩子们谁也不甘落后，大大加强了他们整体性和有序性，一直保持有趣地进行队列基本练习。

又如在《越过障碍》练习中，我用战斗故事来创设情境，把一些障碍物比做壕沟、小山丘等。“游击队员们，现在前线急需药品和粮食，你们要看清地形，安全、快速地将急需物资送到前线，争取最后的胜利。”结果，学生个个认真，

情绪高昂，全身心地投入练习。

二、教师要学会利用教具表达

课堂中还有一种语言，那就是板书和教具，它对于突出教学重点，强化形象直观，启发学生思考，帮助学生理清教材脉络和加深记忆理解等有重要作用。板书要求精要，而且有诱发功能。在“前滚翻”的教学中，我发现较多的学生“团身不紧，方向不正”。在对动作进行分析、讲解时，为了激发学生的练习兴趣和加深理解、记忆，板书了“闭嘴下巴抵胸口，目视肚脐莫抬头；重心前倾双手推，迅速收腿不落后。”的口诀，既概括了动作的要领，又使学生琅琅上口，印象深刻。学生之间互相背诵，领会动作要领，而后对照“口诀”利用进行动作练习，还能相互监督和纠正动作，起到了“提纲契领”的作用。

又如“单手肩上投篮”的教学中，针对学生上下肢配合不够协调，发力顺序不够连贯的毛病，我根据体育运动的技术动作细节和动作姿势，利用多媒体教学，用***片提示学生由下肢蹬地开始，随着向上伸展，右手托球左手扶球侧，瞄准篮筐，然后伸臂、扣腕、手指用力将球投出：形象的***片更能引起学生的注意，给学生留下标准、生动、形象的示范。学生在练习中，能自觉模仿***片的动作，更有利于动作的学习和更正。

三、教学语言要有激励性

学生的素质有高有低，学习动作有快有慢。针对学生的心里特点，好胜心比较强，如果受到表扬会越做越好，如果受到打击会失去学习的信心和兴趣，只要抓住这一特点，对于动作完成较好的学生给予适当的表扬和赞许，学生获得老师的肯定后，会更认真的学习。对于动作完成不够的学生要多给予鼓励，提高他们战胜困难的决心和勇气。

比如在学习跳绳的时候，有的学生协调性比较好，只需示范和简单讲解就会。对这部分学生我就会进行赞许，并做正确示范，让示范的学生心里有满足感，从而更努力更认真的学习。而有些学生手脚协调性比较差，总是不能连续跳绳，对这一部分学生，我在加强示范和指导的同时，常说鼓励的话，当能跳一次时，会夸大的鼓励他，“真棒，就是这样跳的，你已经能跳一次了，按照这样学习，一定能连续跳起来的”提高学生的勇气和信心。

四、教师要有丰富的体态语言

教学语言除了口头语言、书面语言，还有一种特殊的语言——体态语言。其中包括眼神、表情、姿态、手势等。无时不在的形体语言，是体育不同于其他课程教学的又一鲜明的区别，“身”教重于“言”教，体育老师潇洒、漂亮、完美的示范动作和教学过程中乐观、自信、开朗的特点，以及热情、饱满的精神状态——这一特殊而良好的形体语言，对学生的影响更是举足轻重的。

教学中为了让每个学生看得见、听得清，特别是进行重点部分教学时，我先用眼光扫视一下，使他们思想高度集中后再进行讲解、示范，并不时通过位置的移动和眼光、手势提醒每位学生，确保他们身到、心到。遇到有调皮的学生思想不集中时，我故意做短暂的停顿，用眼光提醒他，而不是训斥、点名，这样维护了学生的自尊心，从而有效地使这些学生的思想很快集中过来，提高了他们的积极性。在新授课中，对完成动作好的学生，我用赞许的目光以示表扬和鼓励，提高练习质量；对暂时未能掌握动作的学生，我用期待的目光给予鼓励，增强信心，激发锻炼和积极性。教师以目光向学生传神授意，能使感到兴奋、喜悦，有效地提高教学效果。

教师和蔼的面容能使产生亲切感。有利于建立良好的师生关系和形成良好的教育机制，让学生产生信任感，增强战胜困难的毅力。在前滚翻的教学中，为了帮助学生克服畏惧的心理，我用坚定的目光鼓励学生：“你能行的，一定能行”，始终蹲在垫子旁帮助他们，只那么轻轻地“一托一推”，就让学生有了安全、信任感。当他们顺利完成动作后，我时不时竖起大拇指或鼓掌，和学生分享成功的喜悦；对暂时不能完成动作的学生，我就轻轻地摸摸他们的头表示鼓励，激发他们不怕困难、勇往直前的斗志，师生之间的情感得到交融、升华。总之，体育教学中的语言艺术为体育教学增添了无穷的魅力。准确、有趣、有发展性和鼓励性的语言，是体育教师必备的基本功。教学中语言艺术的运用，能改善体育教学存在的单调乏味的感觉，把体育课上得健康、活泼、有趣，有益于学生的身心健康和全面素质的发展，让学生真正享受到体育课应有的娱乐功能，最大限度地领悟体育的无限魅力。

大学体育教学总结2

一、根据教学大纲和教学进度组织教学。遇特殊情况需要作调整时，应事先上报教学主任，批准后方可实施。

二、因病因事不能上课者，一般要提前一天请假，批准后方可离岗。

三、课前认真备课，上课时携带教案并认真执行。

四、教师应于至少课前十分钟到岗，做好课前准备。

五、教师应着运动服和运动鞋上课，做到服装整洁，精神振奋。

六、教师应于课前组织学生领取器材，严格填写借还器材单。课中组织好教学，教育学生爱护公物，防止器材丢失。

七、教师应根据教材需要，课前画好场地，对使用的器材器械进行安全检查。使用器械时应注意安全措施，防止伤害事故。

八、上课开始，班体委整队考勤并向教师报告，教师认真核实，做好记录。向学生讲明本次课的内容、目标及练习要求，安排好见习生。

九、课中言语举止应端庄大方，并保持良好的精神面貌。不得随意离开教学岗位。

十、体育课每次一百分钟，严格遵守上课时间，提前做好各项准备工作，不可提前下课或拖堂，遇有特殊情况，应向教学主任说明原因。

十一、爱护教学场地、器材设施，爱护学生，特别是要注意学生的'安全卫生。

十二、课的开始与结束时，师生应互相致意。

十三、课后安排学生将器材送回器材室，检查数量，放置妥当。

十四、课后及时进行总结，并填写好“教学日志”和“课后小结”。

十五、风雨天气任课教师应组织学生到教室或电教室，传授体育知识或观看体育录像。

大学体育教学总结3

转眼间我们的实习工作已经结束，这时间里我们从学生一下变成老师，感觉非常不适应，可是这一段时间的实习锻炼，使我们有完成了由学生到老师的华丽转身。

回想这两个多月的实习工作更是历历在目。回想我们刚到我们的实习基地（平谷中学），看着熟悉的校园，操场，教学楼……，陌生的面孔，我们既紧张又高兴。

这一路走来，颇多留恋，诸多感慨。在实习期间，我们既是学生，又是教师。作为学生，我们虚心求教，不耻下问；作为人师，我们兢兢业业，倍感骄傲。我们付出了很多。收获的。

“十年树木，百年树人。”实习期间，我们以做一名高素质的优秀体育教师为目标，全面严格要求自己，不断追求进步，不断完善自己，不断超越自己。

而近两个月的实习，使我们真正体会到做一位老师的乐趣，同时，它使我们的教学理论变为教学实践报告，使虚拟教学变为真正的面对面的教学。近两个月的实习，现在回想起来，短短的实习生活，感觉很不错。当我们漫步在实习的校园里，那出自学生的一声声“老师好”“老师好”的感觉很奇妙，从最开始的不习惯变得上了瘾。

我们在实习期间正好赶上教授新推出的广播体操，我们在刚到实习学校新接触这套操，也是从头开始学习，动作非常负责，为了能尽快适应，我和张丽在中午休息时到操场的一角面对面练习，虽然上课时比较仓促，但是我们还是慢慢适应了。

我们两个听了一星期知道老师的课后，就独自走上讲台，虽然刚开始心情特别紧张，由于经验不足和应变能力不强，课堂出现了示范动作不熟练，分解带操忘动作，口号不流利，底气不足。但是我们还是完完整整地把这节课上了下来。指导老师针对出现的问题，要求我们多听课，多向经验丰富的教师学习，并且面对面地指出教案的不足以及上课时存在的缺点。帮助修改教案，她们没有丝毫的架子，有的是朋友般的亲切交谈。

为了弥补自己的不足，我们严格按照学校和指导老师的要求，认真仔细地备好课，写好教案，积极向其他同学和老师学习，多多向人请教，把握好每次上课的机会，锻炼和培养自己的授课能力。

为了在短暂的实习期间充分锻炼自己，我们主动和指导老师一起参加学校体育队的训练，每天天不亮就起床，天黑还回到家。我们的指导老师带的是长跑队，这也正好弥补我们长跑锻炼的不足。虽然每天都是在寒冷冬天面对枯燥的操场，而且还被吹得感冒，但是我们觉得还是非常值得的。

我们在实习期间还主动担任运动会的裁判工作，课余活动乒乓球比赛的组织编排工作，虽然我们只是帮点小忙，但是跟随指导老师的带领下，我们还是学到了很多。

时间过得真快，短短的近两个月实习生活已经结束了。这近两个月的实习使我们的教学经验得到了一个质的飞跃，我们学到了很多书本上学不到的知识。“知识是永无止境的。”在取得好成绩的同时，我们时刻不忘超越自己，面对教育事业的满腔热情，将鼓舞着我们不断前进。

总之，从这两个多月的体育教学实习中，使我们深深体会到，要当一名体育教师并不难，但要出色上好每一堂课，完成每一项体育训练，培养的体育优生就很艰难了。总而言之，教育实习让我们更加坚定了献身教育事业的决心，我们将继续以认真和高度负责的态度虚心学习，不断完善自己，不断提高自身素质和能力水平，为成为一名光荣的人民教师而努力奋斗！

大学体育教学总结4

在日常生活和教学工作中，身为教书育人的教师总会遇到这样或那样的矛盾，比如家庭矛盾、同事之间的矛盾、工作中的冲突、师生间的矛盾、身心疾病等。上述这些因素将产生不良的心理刺激，从而造成内心不愉快，引起情绪反应。实践表明，若长期处在紧张状态和强烈的情绪波动，不仅会造成生活规律失调，机体某些功能紊乱，给身体带来众多疾患。如果教师将不良情绪和消极心理带入课堂，还将影响教学效果和融洽的教学环境，最终导致教学失败。

体育教师不良情绪迁移到教学课堂所引起的不良效果主要表现在以下几方面：

(1)在教育教学中，教师脑子里总想着不愉快的事情，无心上课，组织教学马虎，示范动作随便，语言缺乏生动、形象；

(2)由于人的情绪具有“传染性”，教师的不良心境带到课堂，并传染学生，从而使得本应生机勃勃的体育教学变得机械单调，死气沉沉。体育教学中的群体气氛变得压抑，抑制了学生对体育

学习的求知欲和体育锻炼的兴趣;

(3)教师带着不良心情上课，一旦出现学生调皮、不守纪律等现象，教师会误认为学生向自己挑战，从而对他们不是冷落相对，就是讽刺挖苦，甚至体罚，造成师生之间的冲突。

体育教师同其他学科教师一样，肩负着“传道授业解惑”的重任，其教育教学需要自己理智的对待，需要和学生在融洽的群体氛围中进行知识、技能和情感的交流，来自工作、生活、人际交往中的喜、怒、哀虽然会暂时受到干扰，但作为人类灵魂的工程师必须学会调节和控制自己的情绪，并创造良好的教学心境，决不能将不良情绪带进课堂迁移到教学中，更不能在学生身上发泄。尤其在处理体育课堂上的偶发事件更应头脑清醒，办事慎重，注意分寸，体育教师对不良情绪的调控从以下几方面进行。

一、释放调节法

切忌把自己关闭起来，应正视现实，把积压在心头的不满、意见和痛苦坦率地向领导、朋友、亲人、同事讲述，通过他人的启发、忠告、劝解、批评、咨询帮助来获得良好的情绪矫正，达到疏通思想、解决矛盾、减轻心理负担，与人友好相处为目的。

二、转移刺激法

这是一种积极接受另一种刺激而息怒的方法，如果发怒或情绪不佳时，应进行一些有意识的活动，如：唱歌、听音乐、跳舞，参加自己喜欢的活动等，通过这些有意识的活动来转移自己的注意力，暂时忘却不愉快的事，从而使自己的怒气尽快消除，不良情绪得到改善。

三、运动调节法

实践证明，大量吸氧的身体练习可增强自信心，调节情感情绪，尤其对体育教育来说，轻松自如，优美正确地完成动作技术，有助于心理获得成功的快乐，从而消除不良情绪的干扰。

四、环境调节法

当遇到不良情绪刺激时，可采用改变环境的方法以调整心境。如到风景秀丽、环境优雅的地方去欣赏大自然赋予人类的大自然之美，以开拓心理容量来调节和消除精神上的不快和压抑情绪，保持自己良好的心境。

五、强烈意识法

在上课之前，要不断暗示自己保持良好的心境，强迫自己面带笑容，并努力保持良好的神情、姿态，以乐观的态度，微笑的目光来看待一切，摆脱心理上的失衡状态。

大学体育教学总结5

时光飞逝，岁月如梭，一年的教学时光在不知不觉中度过了，从最初初为人师的紧张，到今天逐渐对工作的适应，体育教学过程中，我深刻体会到了作为一名体育老师的辛苦与快乐，我把自己的精力倾注于所钟爱的事业上，倾注于每一个学生身上。回顾近一年的工作，忙碌伴随着充实，汗水伴随着收获，现对自己一年的收获及反思做如下总结：

一、坚持以提高自身素质、提高教学质量为基本点

首先，从岗前培训到工作后参加学校的各种理论学习及各种形式的培训，从理论课到专业课；从课改理念、目标到具体操作性实践；从师德、敬业精神到公开课。使我的素质得到多层次和全方位的提高。

其次，在教育教学中我认真备课、上课，严格要求学生，尊重学生，发扬民主教学，使学生学有所得，有所进步，从而不断提高自身素质，并顺利完成教育教学任务。

二、坚持以学生的健康幸福为中心

在新课程理念的指导下，在教学中要树立以“健康第一”为主要目标的思想，不仅关注学生身体的健康，还要关注心理健康以及学生社会适应性，抓住学生生长发育规律、心理活动和运动形成的规律、终身体育意识和习惯的养成的规律。培养学生体育学习兴趣，调动学生学习积极性，从而使学生在体育学习中逐渐提高对三维健康观的认知及运用能力，形成健康的生活方式和积极进取的人生态度。

三、利用小组活动形式，培养乐于合群的性格

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，而人的性格和交际关系、心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期，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，究其原因，或是由于性格孤僻而导致不合群，或是因为体育成绩不理想，而没有人愿意与他们一组。针对这一情况，我就亲自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，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。

四、向40分钟要质量，切实完成体育教学任务

每一堂课合理安排教学内容，向四十分钟要质量，做到从有效课堂到高效课堂的转变，按常规做好课前、课中、课后的各项工作，认真钻研教材，以学生创新学习为主线组织课堂教学活动，鼓励学生主动参与、主动探索、主动思考、主动操作、主动评价，运用启发学习、尝试学习、发现学习、合作学习等方法，在教学中求创新，在活动中促发展，课堂教学重视学生的训练和能力的提高。使学生得到全面的锻炼，综合发展学生的身体素质。

五、教学经验积累不足，教学方法不成熟

- 1、自身素质远远不够，有待进一步的提高。
- 2、对差生多些关心爱心和耐心，使他们在各方面有更大进步。
- 3、教学方法单一，教学组织形式不够灵活。

针对以上几点不足，今后做到扬长避短，克难奋进，再接再厉，把今后的体育教学工作开展得更出色。

教书育人是塑造灵魂的综合性艺术。在课程改革推进的今天，社会对教师的素质要求也在提高，在今后的教育教学中，我将立足实际，认真分析和研究教材，紧扣课程标准，依据学生情况，创造性地搞好体育课教学，是我们的工作有所开拓，有所进取。在以后的工作中，我将更加严格要求自己，不断提高自己专业素养，以一颗强烈的事业心、责任心和自信心，对待我的每一节课，为体育教育事业贡献自己的力量。

大学体育教学总结6

时光飞逝，在华软的第一个学期就这样很快的过去；回首这一学期，可以说紧张忙碌而收获多多。在一个陌生的工作环境中成长，非常感谢领导和同事的关心和帮助，使我在各方面都有进步和提高。接下来，我将本学期工作总结如下：

一、思想方面

我作为一名***员，坚持四项基本原则，积极拥护***的路线、方针、***策，认真学习***的基本理论，深入学习科学发展观，不断提高自己的***治理论水平与思想觉悟，永远保持***员的先进性。热爱***的教育事业，教书育人，为人师表，不断提高自己的业务能力。工作中服从领导，团结同事，具有协作精神，能够积极履行职责，圆满完成了本职工作。

二、教学方面

1、认真备课

本学期我主要担任20xx级大一新生的《大学体育》课程。共有九个教学班，总课时为202。因此，在未开始上课之前，我认真了解了本学期主要上课内容，认真完成了教案，并在九月份没课的时间里，我组织体育组各位同事坚持每天三个小时的太极拳训练，以保障教学的质量。通过一个多月的强化练习，每位老师都能熟练的掌握教学内容，并付之于教学过程中。

2、改进教学方式

本学期《大学体育》的上课内容为五步拳和太极拳。这样的上课内容和大学体育的上课形式，使刚进大学新生很不习惯。通过了解，中小学体育课基本是自由活动，很少有学生认认真真上过一堂体育课，体育课在学生的中心就是玩，就是自由活动。所以到了大学，他们心目中体育课同样是自由活动，没有老师管。可当他们进入大学体育课堂时发现，大学体育并不是他们想象的那样，而是要认认真真学习体育知识，并要足足上完80分钟的体育课，这让他们难以适应，很多学生都产生的‘叛逆心理。所以也就出现了刚上他们课的时候，很多学生很随便，老师说什么他们也没有认真听，课堂调动也不积极，学习内容很快就忘记了。

看到这样的情况，我马上转变了教学方式，决定把思想教育放在第一位。首先就是纠正同学们的思想观念，让他们知道，他们已经不再是高中生了，已经不再是以分数论英雄的高中时代了，大学的体育课不再是高中的体育课，大学体育课和他们的专业课同样重要，体育课不及格同样会拿不到奖学金，拿不到优秀，甚至毕不了业。第二步才开始教授教学内容，通过教学方式的转变，学生的积极性明显发生了变化，上课也开始认真起来，老师教的内容他们也很快就能掌握。

但当一切都以为正常的了时候，问题又再一次出现，由于大部分学生高中时代没有很好的上过体育课，从来没有接触过太极拳，所以在教太极拳的过程中，很多

学生表现出非常吃力，教完的动作总是记不起来。但这与之前不认真记是不同的，太极拳容易忘记动作是客观原因。因为从来没有接触过，突然间要记忆这么多动作确实有难度。根据学生反映的情况，我再次调整了我的教学方式——分组学习。就是把整个班，分成若干个组，每一组选一位组长，这个分组的过程是自由的，由学生自己找队友，自由组队，自主推荐组长。分组有三个目的：一是便于同学们记忆动作，人多力量大；二是便于管理，通过分组，选出组长，老师就只管理几位组长，如果哪一组有同学上课不认真，就惩罚组长，而组长则有权处罚不认真的队员，形成梯行管理，方便了老师对50多号人的管理；三是为了加强同学们的团队精神和相互学习的精神，因为在分组之后，考试的时候就按照每队进行，如果有同学不认真就可能影响到整个队的成绩，如果确实有不团结集体的同学，组长可以通过组员一直表决，可以取消该同学组员的资格，而使该同学单独成一组。通过分组，教学效果再一次变好，同学们在平时也会开始练习太极拳，他们记忆动作的能力也有了大大提升。

大学体育教学总结7

眼间，本学期的体育教学已经临近结束，在开学初的教学计划的统一指导下，体育教学工作开展得较成功，但为了今后更好的开展体育教学工作，特将过去的半学期工作作以下总结：

一、完成基本情况概述

我校的学生因土生土长在农村，个个生龙活虎，性格活泼好动，对体育学科都具有了浓厚的兴趣，因此，各项体育活动很容易组织，各项活动开展的很成功，也很出色。尤其是游戏活动更是开展的有声有色。

二、取得的主要成绩与经验

- 1、备好了每节课，上好了每节课，严把教学质量关，积极总结好的教学方法。
- 2、认真指导了学生开展各项体育活动，让他们劳逸结合，充分发挥他们的积极性，主动性，教育学生自觉参与和认真学习的态度。
- 3、善于发现特长生，培养精华，开发潜力，大力提高了学生的体育运动水平，树立行行出状元，人人能成才的理念。
- 4、注重培养学生卫生习惯，提高了学生卫生意识。每学期，都组织学生进行身体检查，建立学生身体健康档案，做到预防疾病有据可寻。不断培养学生的卫生习惯和丰富学生的健康卫生知识，力**能对学生的健康成长能起积极的促进作用。

每学期我们除开设好体育课、健康课之外，还充分利用班会课对学生进行卫生习惯的常规教育，对学生做好宣传教育，并要求学生对照实行。

三、取得主要成绩的方法措施

- 1、课堂上注重了对学生的管理，课堂内外无一例安全责任事故发生。
- 2、高标准、高质量的完成教学常规工作，严把备课、上课质量关。

3、切实改进了教学方法，采用形式多样，松紧适度，适合学生的方法，以激发学生兴趣，提高教学效果。

4、加强了课外实践活动的开展，加强运动能力的培养，创造运动的一切有利条件。

5、开展了一些丰富多彩的比赛活动，以加强学生的竞争，培养学生的顽强拼搏精神。

四、存在的问题及今后的努力方向

做任何工作都是有得有失，有成有败。体育教学工作也是如此。经过半学期的探究与发现，我认为有以下几点问题：

1、自身素质远远不够，有待进一步的提高。

2、学生人数至多，部分学生运动习惯较差，在运动场地活动时有时不遵守纪律，课堂组织有待进一步加强。

针对以上几点不足，今后做到扬长避短，克难奋进，争取再接再厉，把今后的体育教学工作开展得更出色。

大学体育教学总结8

体育教师教学论文：体育教师如何调控自己的情绪

在日常生活和教学工作中，身为教书育人的教师总会遇到这样或那样的矛盾，比如家庭矛盾、同事之间的矛盾、工作中的冲突、师生间的矛盾、身心疾病等。上述这些因素将产生不良的心理刺激，从而造成内心不愉快，引起情绪反应。实践表明，若长期处在紧张状态和强烈的情绪波动，不仅会造成生活规律失调，机体某些功能紊乱，给身体带来众多疾患。如果教师将不良情绪和消极心理带入课堂，还将影响教学效果和融洽的教学环境，最终导致教学失败。

体育教师不良情绪迁移到教学课堂所引起的不良效果主要表现在以下几方面：(1)在教育教学中，教师脑子里总想着不愉快的事情，无心上课，组织教学马虎，示范动作随便，语言缺乏生动、形象；(2)由于人的情绪具有“传染性”，教师的不良心境带到课堂，并传染学生，从而使得本应生机勃勃的体育教学变得机械单调，死气沉沉。体育教学中的群体气氛变得压抑，抑制了学生对体育学习的求知欲和体育锻炼的兴趣；(3)教师带着不良心情上课，一旦出现学生调皮、不守纪律等现象，教师会误认为学生向自己挑战，从而对他们不是冷落相对，就是讽刺挖苦，甚至体罚，造成师生之间的冲突。

体育教师同其他学科教师一样，肩负着“传道授业解惑”的重任，其教育教学需要自己理智的对待，需要和学生在融洽的群体氛围中进行知识、技能和情感的交流，来自工作、生活、人际交往中的喜、怒、哀虽然会暂时受到干扰，但作为人类灵魂的工程师必须学会调节和控制自己的情绪，并创造良好的教学心境，决不能将不良情绪带进课堂迁移到教学中，更不能在学生身上发泄。尤其在处理体育课堂上的偶发事件更应头脑清醒，办事慎重，注意分寸，体育教师对不良情绪的调控从以下几方面进行。

一、释放调节法

切忌把自己关闭起来，应正视现实，把积压在心头的不满、意见和痛苦坦率地向领导、朋友、亲人、同事讲述，通过他人的启发、忠告、劝解、批评、咨询帮助来获得良好的情绪矫正，达到疏通思想、解决矛盾、减轻心理负担，与人友好相处为目的。

二、转移刺激法

这是一种积极接受另一种刺激而息怒的方法，如果发怒或情绪不佳时，应进行一些有意识的活动，如：唱歌、听音乐、跳舞，参加自己喜欢的活动等，通过这些有意识的活动来转移自己的注意力，暂时忘却不愉快的事，从而使自己的怒气尽快消除，不良情绪得到改善。

三、运动调节法

实践证明，大量吸氧的身体练习可增强自信心，调节情感情绪，尤其对体育教育来说，轻松自如，优美正确地完成

动作技术，有助于心理获得成功的快乐，从而消除不良情绪的干扰。

四、环境调节法

当遇到不良情绪刺激时，可采用改变环境的方法以调整心境。如到风景秀丽、环境优雅的地方去欣赏大自然赋予人类的大自然之美，以开拓心理容量来调节和消除精神上的不快和压抑情绪，保持自己良好的心境。

五、强烈意识法

在上课之前，要不断暗示自己保持良好的心境，强迫自己面带笑容，并努力保持良好的神情、姿态，以乐观的态度，微笑的目光来看待一切，摆脱心理上的失衡状态。

大学体育教学总结9

本学期的体育教学工作即将结束，在体育教学和体育活动方面，认真贯彻新课程标准。为培养学生的终身体育意识打下了坚实基础，很好地促进学生身心健康，现对半年来的工作情况总结如下。

一、本人努力提高教学水平

这一学期我任高中的体育课，工作量是每周12节课，负责学校课间操和高三田径队的训练。在平时的教学工作过程中，能全面贯彻教育方针和新的教学理念，按教学大纲要求，结合新课程的理念和学生身心发展的要求制订行之有效的教学计划，认真备课。平时工作除了认真开展课堂教学外还保障了学校各项体育工作的顺利开展，保证了学生在校一日的体育活动时间，丰富了学生的课余文化生活，提高了校园文化建设。

1、学生能在老师的要求下积极锻炼，对学生本身增强体质，矫正和补偿身心缺陷起到了很大的作用。使用他们养成了良好的行为习惯和正确的课堂常规。

2、通过体育课的锻炼，使成绩不好的学生消除了自卑心理，感受到了学校、班级和老师的温暖

，有利于学生在今后的学习过程中树立自尊心，促进德、智、体等方面的全面发展。

3、在体育教学中，突出了实用性和趣味性的原则，既保证了学生得到积极锻炼，又使学生在学习过程中感情愉快，养成了锻炼身体的习惯。

4、采用不同类型的球类运动及游戏，使学生提高了身体协调性，增加对参加体育锻炼的兴趣。

二、认真对待两操工作

这学期学习了《舞动青春》这套广播体操动作难度增加，对学生的协调性和柔韧性都有很大的要求，我主要通过以下几点广播操进行教学。

1、加强对学生的思想教育。使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操的习惯。

2、体育教师要正确运用示范。通过示范能使学生建立正确的动作表象。因此，示范要准确、规范。

3、要精讲多练。我在广播操教学中，讲解主要是结合示范动作，让学生加深对动作的理解，学生反复练习，掌握技术动作。加强口令学习，口令要清楚、宏亮、准确。

此外，在广播操教学过程中，还要得到了学校领导和班主任的大力支持，进行了集体教学，所以，广播操在很短的时间内有了效果。我希望所有教师都能以身作则，并加强对学生思想教育，使学生真正认识到做操的重要性和必要性，培养学生重视做操、自觉做操、坚持做操、认真做操，并与各班班主任沟通，对学生出操的顺序和队列严格要求，做到有序的出操和返回，培养学生良好的组织性和纪律性。在课堂上配合学校对生学进行德育教育，培养学生机智、果断和自觉遵守规则的好品质。

三、在业余训练队上

全体队员都取得了较好的成绩，为明年的体育高考，打下了坚实的基础。

四、总结教学经验、提供自己

为了更好地贯彻“健康第一、快乐体育”的教育理念，体育教师要多方面学习新课程标准，才能真正打破旧的传统教学模式，积极主动和有经验的老教师交流。本学期，在校领导和同事的帮助和指导下，我自身不断努力，不断克服自己的弱点，摆正自己的位置，在教学上有明显的进步。

在教学上，首先要工作态度认真。为了尽快进入状态，弥补年轻教师教学经验的不足，提高业务水平，并注意与其他老师交流，取他人之长补己之短，把他人的经验融入自己的教学思路之中，形成了一套自己的教学方案。课堂上积极发挥学生的主动性，时刻注意每个学生的学习情况，发现问题即时解决。对待上级指定的任务，积极完成，速度快，质量好，不讲条件，不提要求。认真完成领导下达的任务，并能虚心听取他人的批评意见，对自己的不足加以改进。当然要成为一名优秀的人民教师，光以上几点还是远远不够的，自己在很多方面还存在不足我以后还会继续努力，我今后的目标是：

- 1、在工作中更加严格地要求自己，而不是停滞不前，自以为是。
- 2、谦虚谨慎，戒骄戒躁。在工作中，虚心学习老教师的先进教学经验，主动与同事搞好关系。言语谨慎，举止得体，处处以一个人民教师标准要求自己。
- 3、在其它方面，要更加积极主动地完成上级交给的各项任务，有缺点就改，有不足就纠正，争取把工作做得尽善尽美，无可挑剔。

总之，非常骄傲我一名体育教师，我将一如既往地为我校的发展抛撒自己的青春和汗水。

大学体育教学总结10

不知不觉大二的第二个学期已经接近尾声了，从高中步入大学，不仅文化课程的学习方法发生了巨大变化，而且体育课等素质培养课也是如此。在这几个学期的体育课中，我锻炼了身体、提高了身体素质。从这几个学期的体育课中，我深有体会，以下我将结合实际谈谈我对大学体育的认识体会以及我们学校体育的总结。

一、对大学体育的认识和体会

体育是人类社会发展中，根据生产和生活的需要，遵循人体身心的发展规律，以身体练习为基本手段，达到增强体质，提高运动技术水平，进行思想品德教育，丰富社会文化生活而进行的一种有目的、有意识、有组织的社会活动，是伴随人类社会的发展而逐步建立和发展起来的一个专门的科学领域。

大学体育和高中体育有着天壤之别，大学体育基本由老师指定任务，但后者让我觉的更加充实，让我充分利用了课上的45分钟。体育教师比较善于发现学生学习动机的成因，循循善诱地强化学习动机，调动学生学习的积极性。由于大学没有升学率的压力，所以体育课是实打实的上，不用顾及对文化课的影响，相反，体育课占的一定学分也让学生没有逃课的理由和机会。

积极转变学生对体育课学习的价值观，学习体育不仅仅是为了“娱乐和玩的痛快”，要把单纯的兴趣升华到更高层次的终身体育，并确立学习和锻炼的目标，提高体育课学习的动机。高校体育教师要不断提高自身素质，学习心理学，潜心研究教法，不断更新教学观念和手段，对学生的学习动机进行科学的调控和有效的激励，创造出一个最佳的教学环境。

生命在于运动。对于在大学体育课中开设保健课教学是很有必要的。体育运动本身在于防病治病强身健体方面有着积极作用。大学体育课教学应该作为终身教育的一部分，应进一步更新观念，形成比较完善的学生健康教育体系，切实提高大学生的健康意识与体育实践能力。

大学第二学期我们就可以自由的选择体育课程，我所选修的是武术，武术概念中明确地表达了武术的体育属性。是我国传统保健体育项目中的一颗璀璨明珠，是我国宝贵的民族文化遗产，这不仅由于千百年来人们从文化需求和社会功能的角度，一直将武术作为健体强身、提高健康水平的手段，发挥它健身和育人的功能，在套路运动中，我学会了长拳、太极拳、南拳，还有刀术，剑术和棍术。

体育蓬勃发展，武术明显的向体育的功能上转变。尤其是新中国成立后，***府明确武术为体育项目，大力开展群众性的练武活动，成为了全民健身活动的重要组成部分，使武术的套路和散打

运动更明显地表现出体育的性质。

二、对我校体育的几点看法和建议

大学体育应以终身教育理念为平台，在教学模式、教学方法、教学内容等各个方面加快改革和创新，树立“健康第一”和素质教育的指导思想，让学生通过高校体育养成终身体育锻炼的良好习惯，成为具有健康体魄，德、智、体、美全面发展的合格人才。作为北院的学生，我明显的感觉到我们学校开的体育课存在很多弊端，主要是以下几个方面：

1、我们北院的体育设施十分的落后，严重的影响了教学效果，正所谓“巧妇难为无米之炊”，学校对我们的教学设施一点都不重视，这不仅仅是体育课的问题，其他课程也同样遇到这些尴尬，学校能否在课堂上使用一些优良设备，或者给我们课余增加一些体育设施，建立一些健身房，完善一下篮球场，足球场的现状……、允许我们进行相应的体育锻炼。这是北院全体学生的心声，也不知道几时才能得到学校有关部门的重视。我们被忽略太久，连愿望都成了历史。

2、大学体育课成了“鸡肋”，现在的体育课比较简单枯燥；体育老师的地位也尴尬：科研经费、学科建设、职称评定，似乎都比别的专业老师难办。体育课成为指向竞技目标的枯燥训练课，把体育活动解剖成单调的技术动作，这不但符合“素质教育”大众性、个性化的教育思想，而且挫伤了同学们上体育课的积极性。

3、体育教学中缺乏竞争意识，老师应该在课上加强培养学生的竞争意识现代社会是一个到处充满竞争的社会，而竞争的意识又是与竞技体育息息相关，学生在体育锻炼中、在运动中、在竞争中充分发挥自己的潜能，体现自己的力量。这就要求每一个参加者都尽应当自己最大的能力去竞争，特别是一些直接对抗性的运动项目，如足球、篮球、拳击等，从而渐渐增强了学生们的竞争意识和顽强毅力。

4、教学课程中应注意培养学生良好的社会道德与合作精神在体育中，各项运动都必须遵守严格的规则，同时，在一个集体项目中，每个人都有自己的角色，必须依角色要求行动，这就十分有利于人的社会化，有利于培养人的遵纪守法的观念和行为，学生可以学习和锻炼如何正确对待竞争中的失误和失败，磨练坚强的意志，增强抗挫折能力，使学生在激烈的社会中有顽强的生命力。

大学体育在整个教育中的地位，有助于培养优良的个人品行竞技体育有助于培养人的乐观精神和自信心，敢于竞争，敢于胜利，要求改革自我、超越自我等社会生活中不可缺少的优良品行；通过体育来培养领导与服从和充分展示与自我约束的良好行为。又大大促进了校园体育文化的发展，丰富了校园文化生活。丰富校园文化活动的的作用方面逐步向半专业化方向发展，其态势已经跨出校园，面向社会，走向世界。目前我国高校体制正在进行改革，几乎所有高校的改革方案都已经注意到了它的巨大潜力和影响力。

更多 实用文体 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/93_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发