# 推荐体育口号通用

来源：网络 作者：夜色微凉 更新时间：2025-04-07

*推荐体育口号通用一2、大海如此的浩淼，鼓声多么美妙，运动员们，你们不再像平时那样渺小，我们默默的祈祷，以你们为骄傲，我们会永远为你们叫好！3、广阔的绿茵场，是为你们搭建的舞台。张扬吧，年轻的心，我们将为你永远喝彩！4、你说你必须要赢，也必须...*

**推荐体育口号通用一**

2、大海如此的浩淼，鼓声多么美妙，运动员们，你们不再像平时那样渺小，我们默默的祈祷，以你们为骄傲，我们会永远为你们叫好！

3、广阔的绿茵场，是为你们搭建的舞台。张扬吧，年轻的心，我们将为你永远喝彩！

4、你说你必须要赢，也必须会赢。枪声响了，四百米，九秒却又像几个世纪，你喊着跑着，迈开大步，跨过世纪。

5、看，终点就在眼前；听，同学为你呼喊。鼓起勇气奋力向前，用你的荣誉带给我们期望。

6、深深的呼吸，等待你的是艰难的xx米。相信胜利会属于你们。但在这征途上，需要你勇敢的心去应对。我们在为你加油，你是否听到了我们发自心中的呐喊？困难和胜利都在向你招手，去呀，快去呀，不要犹豫。快去击败困难，快去夺取胜利！相信你会送给我们一个汗水浸湿的微笑！

7、拼搏者，你是赛场上最亮的点。在你的眼中，不在乎胜利的欢乐和失败的眼泪，完全只是为了展示生命跳跃的节拍。拼搏者，你是生命乐章中最响的音符。在你的心中，仅有不停拼搏的信念，用自己坚实的步伐去迈开人生新的旅程。场上的拼搏者，你是我们永远的骄傲！

8、你永远是我们心目中真正的英雄，第一个冲过终点的人当然是我们的偶像，而尚在跑道上为了奥林匹克精神奋力拼搏的，更值得我们敬崇。永不放下，永不服输。终点并不是真正的终点，体育必将冲破人类的极限。

9、温暖的阳光洒在赛场上，男子乙组标枪的比赛即将开始。赛场上，一道道优美的弧线将轻盈地划过天空。健儿们用手中的标枪向距离的极限发起一轮又一轮的\'挑战。标枪在空中轻盈的姿态，是健儿们强健的力量和熟练的技巧的结合。谁能在这场激烈的竞争中获胜？让我们拭目以待，让我们为他们呐喊助威吧！仅有将力量与技巧合二为一的人，才能获得胜利的桂冠！

10、汗水，泪水，笑声，歌声，我们尽情挥洒。开幕式上，运动场上，我们尽情展现，多少艰辛，多少困苦，我们勇敢承担。因为年轻，因为张扬，因为我们知道：用今日的汗水换来明天的微笑。

**推荐体育口号通用二**

1、学习用棍将球赶到指定地点，保持身体平衡。

2、发展动作的协调性。

3、能够努力完成任务，培养耐心，感受体育游戏的乐趣。

4、培养幼儿边玩边记录的学习技能，并能够用自己简短、流利的语言表达自己记录的意思。

5、培养幼儿健康活泼的性格。

1、材料准备：粉笔、小框子、报纸球(粮食)、棍子、音乐

2、经验准备：孩子已经有拿棍子的经验。

学习用棍将球赶到指定地点，保持身体平衡。

发展动作的协调性。

(一)、热身运动

跟着音乐(兔子舞)有节奏的活动活动全身。

(二)、导入：谈话导入

师：小朋友们好，你们还记得我们上节课玩的是什么游戏么?

幼：小小运动员。

师：对，现在看我的手里端的是什么?

幼：小球

师：是的，这些小球是我们的好朋友，他们今天迷路了，想让你们送他们回家，你们愿意么?

幼：愿意。

(三)、熟悉游戏场地，教师讲解游戏玩法并示范。

师:看到我们小框子里的小球了么?

幼：看到了。

师：我们要用手里的“魔法棒”把这些小球运到对面的小筐子里。在运小球的过程中我们要让小球在小桥上(两条线中间)滚动着前进，如果小球滚落小桥就捡回来继续往前赶，直到把所有的小球送回家为止。(教师一边讲解，一边示范)

师：游戏时，不拥不挤一个一个的来送小球，送过的小朋友请你把“魔法棒”传递给下一个小朋友，并站到队伍后面等待，遵守游戏规则。

(四)、游戏开始，教师指导幼儿进行游戏。

小男生一组，小女生一组听音乐进行送小球。(教师观察幼儿参与游戏的情况，关注幼儿安全)

(五)、活动结束，教师总结

教师小结：今天你们真是太热心了，帮助那么多的小球回了家，耐心地完成了任务。小球们很开心要谢谢你们呢，给你们棒一个。接下来，让我们跟着音乐放松、放松。拍拍我们的腿，转转我们的小手。

**推荐体育口号通用三**

1、我精彩，我运动。

2、我运动，我健康，我快乐。

3、超越极限，超越自我。

4、团结拼搏，永创辉煌。

5、团结拼搏奋斗。

6、青春无畏，逐梦扬威。

7、我运动我快乐我锻炼我提高

8、比出风采超越自我

9、拼搏追取善学勤奋

10、团结拼搏拼搏进取

11、努力奋斗勇敢争先

12、文明守纪拥抱胜利

13、努力拼搏自强不息

14、运动起来勇敢第一

15、天道酬勤健康起来

16、赛出成绩安全第一

17、团结文明展现风采

18、追梦扬威奋勇争先

19、爱我师大赛出水平

20、振兴中华赛出水平

21、振兴中华扬我系威

22、健康第一，从我做起。

23、增强学生体质，健康快乐第一。

24、体育使校园充满活力，校园因体育焕发生机！

25、人人关心体育，体育造福人人！

26、迎着朝阳，阳光健身。踏着晚霞，阳光健美。

27、体育健身心越动越快乐。

28、挥动激情放飞梦想。

29、走向操场走进大自然走到阳光下。

30、锻炼身体增强体质，报效祖国，造福人类！

31、实施全民健身计划，弘扬奥林匹克精神。

32、体育如花绽放快乐校园，青春似火燃烧亮丽人生！

33、参加全民健身活动，营造和谐社会氛围。

34、我参与，我锻炼，我健康，我快乐。

35、锻炼身体，增强体质，报效祖国，服务人民！

36、体育陪我行快乐伴一生。

37、崇尚体育，阳光健身。

38、阳光体育人人参与幸福健康人人享有。

39、健体魄，强素质，促发展，上水平。

40、丰富学校体育内涵，共建时代校园文化！

41、体育无处不在，运动无比精彩。

42、体坛青春际会，校园运动乐章！

43、阳光运动快乐健康。

44、阳光下锻炼身体，自然里快乐成长。

45、发扬体育精神，展示青春风采。

**推荐体育口号通用四**

尊敬的领导：

您好！

我是南达科塔州立大学体育专业毕业生，除接受正式体育课程教育外，还选修多种心理学和儿童管理课程。往年暑假期间，我曾在大学附近几个郊区地方，担任过志愿运动场指导员。xx年暑假，曾担任过助理、负责南达科塔州，华尔顿青年运动。此外，还负责拟订大美尔伦城，特殊儿童暑期计划。在职期间，威廉詹森是我的上级，他同意证明我的工作情况。

另外，我还有一项经历，从一九八五年至今，我在南达科塔州，洛克福特城，市内公园担任康乐指导员。主要工作，系负责拟订城市公园康乐计划，包括各种娱乐和运动在内。

如阁下认为我适合该项工作条件，请尽早惠函赐知面试。

此致

敬礼

求职人：

日期：

**推荐体育口号通用五**

1、发展幼儿快速跑的能力，且不与他人碰撞

2、能在游戏中感受到快乐

材料准备：母鸡、狐狸头饰各1个、小鸡头饰若干、“虫子”若干、录音机、磁带、“小鸡家”“狐狸家”的场景

一、开始部分（准备活动）

1、鸡妈妈带幼儿在“老母鸡”音乐的伴随下进入活动场地，音乐停止，鸡妈妈说：“鸡妈妈我真能干，看看我今天生下了哪个蛋宝宝！”幼儿随即蹲下做蛋宝宝，老师巡视。

2、鸡妈妈边巡视边问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答“我们伸出小脑袋！”（带幼儿活动头部）

3、鸡妈妈问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们伸出小翅膀！”（带幼儿活动肩、臂部）

4、鸡妈妈又问：“宝宝、宝宝长多大了？”

幼儿答：“我们跳出蛋壳了！”（带幼儿活动腰、腿部）

5、鸡妈妈问：“谁知道我们出去玩时应该怎样走？”（引导幼儿说出要一个跟着一个走并进行队列练习）

二、中间部分（跑的动作练习）

1、鸡妈妈：“宝宝们越来越棒，现在妈妈要教你们一个新的本领：小鸡捉虫（模仿捉虫的动作），如果在找虫时遇见了大狐狸，我们可要赶快跑回家里。”

2、练习快速跑的动作，提示幼儿要快速前后摆臂。

3、带鸡宝宝到树林里找虫吃，遇到狐狸后快速跑回家里。

4、在家里巡查有没有丢失的小鸡，并同宝宝一同商量救同伴的方法。

5、带宝宝一起去救同伴，要求：轻轻跑出去躲到大树后面，等妈妈把同伴救出后一起快速跑回家，同事注意不要撞到同伴。

6、鸡妈妈再次带宝宝捉小虫，捉到后把它快速带回家，可别让狐狸给抓走。

7、回到家中分享食物。

三、结束部分：

带鸡宝宝做整理活动，带回活动室休息。

幼儿园中班户外游戏体育活动

游戏：荷花荷花几时开

1、感受与同伴合作，共同游戏的乐趣。

2、帮助幼儿练习在一定范围内四散追逐跑。

玩法：幼儿围成一个大圆圈，请几名幼儿蹲在圈内扮演“荷花”，圈上的幼儿边念儿歌便围着“荷花”走，当念到“六月荷花朵朵开”时，圈上幼儿做开花动作后四散跑开，而圈内的“荷花”就跑去抓住，抓到幼儿就算获胜。

**推荐体育口号通用六**

我运动，我快乐，争做时代好少年。

拼搏努力，再创佳绩，自强不息，所向披靡。

赛出风格，赛出水平。

音符让音乐有了旋律，运动让生命充满健康。

丰富学校体育内涵，共建时代校园文化。

阳光体育，健康第一。

生命在于运动，时间不再空虚。

人人参与人人受益，天天健身天天快乐。

健康第一，从我做起。

运动显示力量的美，健康显示身体的美。

挑战自俺，突破极限。

生命因运动精彩，体育让梦想成真，青春因坚持美丽。

健体魄强素质，促发展上水平。

人类需要体育，世界向往和和平。

体育是运动的艺术，运动是体育的灵魂。

顽强拼搏，超越自我。

每餐七分饱，营养不能少，天天多运动，健康活到老。

鸣奏青春旋律，抒写运动乐章。

生命无止境，运动无极限。

我运动，我快乐，我锻炼，我提高。

迎着朝阳，阳光健身，踏着晚霞，阳光健美。

加强运动，增强体质。

敢闯敢拼，协力，争创佳绩。

体育使校园充满活力，校园因体育焕发生机。

增强学生体质，健康快乐第一。

我运动，我健康。

鸣奏青春旋律，抒写运动乐意。

**推荐体育口号通用七**

同学们：

古希腊奥林匹亚山上刻着这样一句格言：“如果你想变得睿智，跑步吧；如果你想健康，跑步吧；如果你想更加健美，跑步吧。”“生命在于运动”。没有扎实的根基，万丈高楼无从崛起；没有强健的体魄，平生之志只能成为海市蜃楼，可望而不可即。拥有一个健康强壮的体魄是每个人一生的追求。而在现实中摆在我们眼前的是并不乐观的事实。大量调查资料表明：由于长期不规律的生活方式及体育锻炼的缺乏，我国在校大学生体质已经明显下降，身体健康状况有恶化趋势。个别同学的身体状况甚至已经严重影响到了同学的正常生活与学习。

为了进一步提高广大青学生的健康和体质，国家教育部、国家体育总局、团中央联合发出了“阳光体育与祖国同行”的号召，在全国范围内掀起阳光体育运动的热潮。同时，为了响应我校开展的各种体育活动以及我院举行的“阳光体育风采月”活动，我吉首大学国际交流学院团总支学生会体育部向全院同学发出倡议：

一、倡导健康积极生活方式，早睡早起，不通宵熬夜，坚持锻炼；

二、充分利用学校已有体育资源、健身场地，积极参加课内外体育锻炼；

三、主动参与我校与园内的各种体育活动，做到我参与、我快乐，培养体育团体精神；

四、参加学校各种体育健身社团，提高体育兴趣，拓展自身身体素质；

五、积极了解体育常识与健康生活知识，积极参加志愿者活动，磨砺自己，奉献社会。

每个国交学子都有责任重视自身身体素质，积极锻造健康体魄。我们相信，如果每个国交学子都能够走到操场上，走到阳光下，融入体育运动中，都能够培养自己对体育锻炼的兴趣和爱好，培养良好的生活习惯，那么浓郁的学院体育锻炼氛围和全员参与的群众性体育锻炼风气一定能溢满轻而又充满朝气的国际交流学院！拥有健康的体魄一定能让我们在未来的生活和学习中尽显青春与活力。我们相信：

阳光生活，我们准备好了！

倡议人：xxx

xx年x月x日

**推荐体育口号通用八**

一、指导思想

紧密结合学校的办学宗旨，推进素质教育。认真贯彻《学校体育工作条例》,实施《全民健身纲要》，树立健康第一的思想。加强学校体育工作的建设和管理，在改善体育基础设施设备的基础上，努力提高学生的身体素质和健康水平，并协调各部门组织开展好学校的各项体育常规工作。使学校体育工作再上新台阶

二、工作目标：

1、以竞赛活动为抓手，增强全校师生强身健体的锻炼意识，协调好学校工会抓好群体工作，进一步发扬我校武术传统特色。

2、体育学科要继续加强学习、研究，规范体育课堂教学。

3、抓好各校级运动队的训练，在区级比赛中能出尖子选手。

4、面对场地缺乏情况，重视体育课程的功能开发，增强体育课程的趣味性，规范体锻课活动，加强课间游戏设计开发，控制意外伤害事故的发生。

三、主要工作

(一)加强体育教研活动，规范体育课堂教学，提高教学质量

1、学校体育教研组要再次组织体育教师认真学习《体育课程标准》，结合我校学生及场地、器材的实际情况，认真制订好各年级教学计划，按体育教学常规的要求，做好教学六认真工作。

2、本学期在学校场地有限的情况下，每位体育老师要依据学科特点，采用灵活多样的方式组织教学活动，克服课堂教学中的随意性，切忌放羊式教学。在教学设计上，建立以学生为“主体”的课堂教学模式，淡化“竞技运动”的教学思维，重视体育课程的功能开发，研究现有场地的体育课活动设计，确保体育活动的有效性。

3、加强科研意识，在学科教学中继续渗透学生好习惯践行课题研究的内容。每位老师要做好资料的搜集和整理，及时进行总结和反思，认真撰写论文。

4、牢牢树立健康第一的指导思想，以《学生体质健康测试标准》为切入口，建立检查评估制度，以切实提高学生的锻炼积极性为目标力争使全校学生的体质健康标准测试成绩稳步上升。

5、加强学科的常规检查,本学期体育老师在室内上课的时间增多了如何上好室内课，课前要充分设计好合理有效的教学内容，要利用现有的场地互相协调好，确保正常的教学，同时还要加强师生课堂安全意识，防止伤害事故发生。

(二)、加强学科建设，争创品牌亮点

1、加强体育学科组的建设，目标要明确，措施要到位。如何争创学科的亮点、创建优势项目是本学期学科工作的一个重点。

2、体育组现有的资源要合理有效的重组整合，争取发挥更有效的作用。

(三)、抓好群体工作，丰富学校文体生活

1、加强课间操的日常管理。继续抓好课间操的进出场(快、静、齐)及做操质量，护导老师、班主任、广播操检查评分员，体育老师都要准时到岗，并在学生精神面貌、出勤人数、动作质量等方面做好检查督促工作。

2、组织开展好学生的体锻活动，任课老师要与体育老师密切配合，按体锻活动表有组织的进行课外活动，保证活动时间和活动质量。

3、组织开展好每月小型体育竞赛活动(因场地原因，本学期组织竞赛的方式会做相应的调整，具体见体育组的通知)学校坚持以全面增强学生体质，保证学生有1小时体育活动时间为出发点，在开足体育课程的基础上，根据学校实际情况，贯彻小型多样，单项分散的原则，按季节气候的不同，每月安排各种体育竞赛活动。活动要常搞常新，让学生有新鲜感，激发学生运动兴趣，培养坚持锻炼的好习惯，掌握科学的健身方法。力争通过各种竞赛活动，活跃学校文体生活，在校园内形成浓厚的锻炼氛围。

4、抓好日常业余训练，体育组要组织安排好校队训练工作，学期初，认真制订好训练计划，合理安排时间，体育老师要协调好各部门工作，经常、积极、主动和班主任、家长联系，取得他们的支持和帮助，并做好运动员的思想工作，使运动员的训练时间得到保证。训练时要根据学校场地的实际情况，科学合理的安排训练内容和训练时间，确保运动能力稳步提高。争取出尖子选手。

5、实施全民健身活动，学校工会要认真组织好教工的文体活动，抓好每天教师早操的质量，体育组要协助工会开展小型多样的体育竞赛活动，以丰富教职工的业余生活，增强教职工的体质。

(四)做好场地器材管理，体育资料整理工作

1、体育器材室配备专人负责管理，负责协调好器材的使用、保管及器材室的卫生工作，每天出借的体育器材要执行登记归还制度。

2、充分利用现代化信息技术，做好体育竞赛活动资料的搜集，以及在12月完成学生体质健康标准测试数据的输入上传工作。

(五)、开展大课间活动。开展好体育大课间活动，缓解学生的学习压力，促进学生身心全面发展，使其更好地完成学业，促进学生的全面发展。

教学工作：

1、围绕新大纲要求，修订制定大学体育教学计划。二年级实施选项课教学，根据学校各项资源尽可能多的开设选项项目。

2、鼓励老师开设形式多样的公选课项目，为学生服务。

3、教研活动要有突破，形式多样。主要在提高教师的自身素质上加大力度，教学研究上有特色，并加强检查和质量监控。

群体工作：

1、规范学生体质测试工作，对测试不合格的学生进行辅导和补测。合格率达到《学校体育工作条例》要求的标准。

2、群体方面，组织大型比赛6项，分别为田径运动会;迎新篮球赛;“11制”足球赛;排球赛;羽毛球赛;冬季长跑比赛。

3、指导好学生俱乐部的各单项比赛。

竞赛、训练工作：

1、抓好常规训练队的训练。做到开训前有计划、中期检查及期末测试总结。

2、组队参加湖南省第九届大学生运动会。在学校现有的经济条件下，尽可能的参加多项比赛。争取团体总分进入同等学校的前列。

科研工作

1、组织申报校级精品课程，申报校级教学成果奖。

2、组织申报省级规划课题、科研课题和教改课题。

3、争取在省级以上刊物发表论文15篇。

迎评工作

1、学校本科办学水平合格评估(体育方面工作)。

2、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(省教育厅)。

具体安排

1、开学前安排好课务，上学期由教研室申报下期开课计划，根据教务处发放的班级及课表，要求第一周教学工作进入正常轨道，包括教学文件的制定、选项教学班级、课表调整发放等，严格按教务处要求完成各项任务。

2、训练队的确定：根据全年计划和参加省大运会的要求尽早组队训练。其他以俱乐部的形式进行组队训练，老师进行辅导。

3、群体竞赛活动(预计活动项目，但根据学校的具体情况和经费情况有所变动，再进行申报)：

校级比赛： 四-五月份 “11制”足球赛(男子)

五月份 “春雨杯” 羽毛球赛

六月份 “毕业杯”排球赛

九、十月份 迎新篮球赛

十月份 学校运动会

十一月 冬季长跑比赛

俱乐部活动： 三月份“三人制”篮球赛

六月份 俱乐部活动月

十一月份 “七人制足球赛”，乒乓球赛

十二月份 俱乐部活动月

4、参加湖南省第九届大学生运动会

项目：田径、羽毛球、健美操、(篮球、足球、定向等项目另定)

具体参赛时间以教育厅通知为准。

5、体质测试安排： 9-11月进行

6、贯彻《学校体育工作条例》评估工作(全年)

一、指导思想及目标

全面贯彻党的教育方针，积极推进素质教育，努力实现“以德育教育为首，以艺术教育为特色，以提高学生综合素质为根本”的办学目标。以学生《体质健康》为重点深化体育课堂、体训队教学改革，提高体育教学质量，加强出操、集队、集会纪律，做好出操、集队、集会常规训练，做好田径队、篮球队的选材与训练工作，切实提高体训队员体能、运动技能、竞赛能力和心理素质;以德育教育为核心，在体育教育教学中注重思想教育，培养学生树立远大理想，注意加强提高学生团结协作能力，增强学生集体主义观念，树立集体主义荣誉感，培养不怕苦、不怕累、顽强拼搏、积极进取的个性，提高学生克服困难、战胜困难的能力，为适应未来社会生活和激烈竞争奠定基础。

二、工作任务及要求

1、抓好“两课两操一活动”，增强学生组织纪律观念，有效提高学生身体素质。

“两课两操一活动”是学校体育工作的重点，“两课两操一活动”质量的好坏将直接影响学生身体素质的好坏和健康况状的好坏。因此，首先要求每位体育教师都要树立抓好“两课两操一活动”的思想观念;其次要求体育教师认真钻研体育教材，努力提高业务水平，做到写好学期计划、授课教案，多花时间备课，不打无准备之仗，向四十分钟要质量，切实提高教学质量;第三是配合学校抓好早操、眼保健操工作，加强两操纪律，增强学生组织纪律观念，树立远大理想，营造良好校风、学风;第四是认真组织课外活动，要求每一位体育教师在值周期间保证课外活动时间、认真安排好课外活动内容、积极发放体育器材、充分利用现有场地器材，督促学校保障每生每天有一小时足够活动时间和注重激发学生参加体育锻炼，全面提高身体素质。

2、抓好《体质健康》工作，注重新教材的培训学习，注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，确保达标率、优秀率稳步提高，切实提高我校学生身体素质。

推行《体质健康》工作是我县刚进行的体育教学改革，目前我校已按上级部门要求配备相关器材，但是对新教材内容的了解是初步的，对新教材中所体现出的推行素质教育意义还不够深入，更谈不上对新教材的研究，更缺乏新教材的教学经念。因此，本学期体育工作的重心放在注重新教材的培训学习，注重领会新教材中推进素质教育的意义，注重结合我校学生实际情况进行教学改革，探索适合我校学生身体生长发育和探索适合我校学生身心健康成长之路。

3、抓紧抓好业余运动队训练，有效提高运动技能和竞赛水平。

长期坚持运动队的业余训练是我校的基本办学宗旨，也是提高我校学生积极参加体育运动兴趣和技能的基本手段。业余训练能培养学生吃苦耐劳，能使运动员养成良好的锻炼习惯，能推动学校体育的发展，能促进学生运动技能的提高;竞赛能有效发展学生团结协作、顽强拼搏和胜不娇、败不妥的个性，竞赛能增强学生集体荣誉感，竞赛能展现运动员的体育才能。因此，必须抓紧抓好运动队的训练。

三、具体工作安排及要求

1、期初召开体育教师会议，讨论分工体训队教练人员和讨论如何开展本学期体育教研活动及对本学期体育的其他工作作安排。

男篮一队 教练：

女篮一队 教练：

田径队 教练：

男篮二队 教练：

女篮二队 教练：

2、篮球一队要在第四周前选拔好运动员，并组队开始训练。

3、田径队也要尽快物色好运动员，尽快组队进行训练。

4、篮球二队要在第六周以前组队训练。

5、期初进行新教材和新广播操培训。

6、十月中旬进行新广播操比赛。

7、学校第十三届田径运动会决定在十一月中旬举行。田径队教练要负责拟好竞赛规程发送到各班，并组织有关人员编排，保证按期举行运动会。

8、期中组织体育教师利用电脑、电脑网络、电视进行体育观摩学习。

9、十二月中旬开展体育教学公开课。

10、期末检查督促《体质健康》测查工作

**推荐体育口号通用九**

一、课前反思

课前反思使教学成为一种自觉的实践，是教学的前瞻性行为，避免经验主义。在过去的体育教学中，教师往往习惯于自己的经验和现成教案，甚至有部分教师的教案与实际教学不相符，所谓“教案归教案，教学归教学”，其随意性之大得惊人，这种现象在有一定教学经历的教师中居多，这是值得我们很好地反思和关注的。古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流”。这说明了万事万物的不断变化(微观上)，我们应以发展变化的观点来看问题。凭经验往往会忽视我们不断变化的教学对象，正如教育学家罗杰斯说的，应该把学生看成是“人”，而不是“较大的白鼠”(行为主义观点)与“较慢的计算机”(认知心理学观点)。经验诚可贵，而反思价更高。学生是教学活动的主体，我们应积极关注“主体”的发展变化，过去有句行话叫做“备课要备学生”，这句话既是经验的总结，也说明了课前反思的一个道理。

二、课中反思

过去的体育教学往往忽视课中反思，比较重视教师的应急能力，所谓：“随机应变”就行了，在新课标下人们发现，课中反思能使教学高质高效地进行，它的真正意义远远大于随机应变。教学中进行反思，就是及时主动地审视分析自己的教学行为，时实监控自己的教学过程，及时发现问题，修正教学策略，并以联系的发展变化的视角来观察与解决当前的问题，也是理论到实践的过程。在教学实践中，有很多难以预料的因素，如果能很好地把握与处理，也许会有意想不到的效果。如在《重庆市中小学体育课改实验赛课》的一次课上，当课进行到整理放松阶段时，音乐突然放不起，这时观众台上的气氛也紧张起来，但这位教师稍作思考后，就自己放声唱起来，学生也受到感染，师生共鸣，唱练合一，把整个课堂的气氛推向了高潮，在场的评委与同行给予了高度的评价。这一案例说明了不仅仅是一种应变能力的表现，更重要的是一种反思行为，是对进行中的课的不断审视与思考的结果，同时也让我们发现了歌声在体育练习中的感召力，体育教师所要具备的音乐素质的意义，以及学科整合的影子。当然，课中不断审视分析课的发展变化，反思与修正教学行为，也会提高我们随机应变的能力。

体育教学不像学科教学那样学生对号入座，而是在较大的空间范围内进行的，以学生的身体活动练习为主，同一节课班级众多，资源少，扰动因素多，差异表现于外，以及教学内容与学生需求的矛盾，等等因素处之不当，课堂教学就可能受到影响，或造成不良后果。因此，在教学过程中，我们应从教学管理、组织、策略、学生的身心等全面审视课堂，课堂既要生动活泼，又要有序进行，在不断反思的过程中作出判断与应急处理，以确保教学过程沿着最佳的轨道运行。同时把课前的准备与课中的思考结合起来，修正与完善教学方案，让教学高质高效地进行，这也是我们课中反思目的所在。

三、课后反思

“课后反思能使教学经验理论化”。体育教学长期以来也强调课后小结，课后小结虽是反思的一种形式，但是课后反思与课后小结相比，在外延上要丰富得多，从概念的逻辑关系上讲，课后反思与小结的关系应是一种“真包含关系”，小结局限于本课的回顾与总结，而课后反思却是从课前—课中—课后，实施全过程的审视、分析与总结，它体现了认识的全过程。一是审视分析教学计划，课的设计，总结课前与课中的得与失，它们对教学活动的影响;二是反思自己的教学行为与态度，审视自己的行为态度在整个教学过程中是否符合现代教育思想和新课标要求，以及适应学生等，这对改进教师的教学行为态度，提高教学水平，培养教师良好的教学行为习惯具有重要意义;三是分析总结课前与课中的反思行为与后果，让这两个反思得到总结，达到较高的认识程度。因此，课后反思活动是一个再认识过程，也就是所谓的“认识的最高阶段”，即上升到理性认识阶段。这个阶段的反思能更好地指导我们的教育教学工作，也是我们的经验理论化的过程。

总而言之，教学反思符合人的认识规律，是从感性认识到理性认识的过程，是对教育教学规律的探究与发现，它为教学的教学工作提供了“再创造”的可能，是教学创新的基础，教师成长的开始。从不同角度与方式回顾、分析和审视自己和教学行为，教师才能“形成自我反思的意识和自我监控的能力”。然而教师只有把反思行为变成一种自觉与冲动，一种行为习惯，才能不断发展自我，提升自我能力，逐步完善教学艺术，减少“教学遗憾”。但是，要让我们所有的体育教师把教学反思行为变成一“自觉与冲动”的行动，可能还有很多的“问题”有待解决，其任重而道远。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！