核心力量教学反思

新课改下，如何上好高中体育与健康课，是摆在我们每一位体育教师面前的首要问题。对于高中学生来说，他们正处于人生的关键时期，生长发育、身体素质、运动能力的发展刚进入缓慢增长期，除少数发育指标外，大部分指标仍处于正向增长期。新课标提出将体能模块纳入高中必修模块，这就要求我们更加重视学生体能的发展。核心力量属于体能模块中力量素质教学单元，并且核心力量是身体整体发力的主要环节，对上下肢的协同工作与整体用力起着承上启下的枢纽作用，是人体运动的主要“发力源”。良好的身体核心力量，对提高其他体育运动成绩有至关重要的作用。

本节课在教学设计上由单人练习——双人练习——拓展练习——课课练，课堂思路清晰，循序渐进，场地器材充分利用，学生较好地完成了教学目标，课堂气氛活跃，激发了学生的学习兴趣，充分调动了学生的积极性，同时也培养了学生的团结合作意识。但仍存在很多不足之处：

一、没有固定练习量

 课堂中单人3组练习和双人3组练习在循环练习过程中，只有2min的交换练习时间限制，并没有设置必须完成练习次数及组数，这样学生很容易没有标准，练习中甚至会出现偷懒等现象。在听取评委老师的意见后，可以将2min的教师口令提示改为2敏的音乐切换，音乐一停即换组练习，并且在小组中设置小组长，规定必须完成次数和组数，以保证运动量。

二、没有过程性评价

 在单人练习、双人练习过程中，有部分学生动作不达标，教师只进行了巡回个别指导，针对大部分学生出现的共性问题，只是在小组中进行纠正，并没有进行全体辅导。因此，在教学中，出现共性问题需要全体辅导，局部问题再进行个别指导。在拓展练习中，应给予完成动作比较好的小组展示交流机会，提高学生的练习兴趣和自信心。

三、没有注重差异教学

 在热身操和主要练习过程中，有些练习动作对于男生来说并不合适，在动作设计上要综合考虑男女生的差异，设计既适合男生也适合女生的热身操，在核心力量练习动作上，男女生的动作标准要求应该不一样，进行分层教学。

另外，在教学语言组织、教姿教态、语速的控制上还存在一定的问题，还需要在以后的日常教学中不断地反思，虚心接受指导、不断地积累经验，在一次一次的教学中不断学习和成长。