最新体育米快速跑教学反思(模板5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育米快速跑教学反思篇一

50米快速跑是小学体育教材中的主要内容之一，也是学生必须学习和掌握的主要技能。在设计本课教学内容时，充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和参与游戏融为一体。积极探索有效、合理的教学方法，既考虑了全体学生的需求又注重了学生的个体差异，教学中采取教师示范讲解，学生自主练习相结合。为学生营造一个学习、娱乐、竞争、团结协作、积极进取的良好学习氛围，极大地调动了学生参与学习的积极性，收到了良好的效果。

在快速跑练习中，学生的兴趣很高，能够按照前后摆臂的动作要领来完成练习，特别是让距离跑，每个学生对自己都充满了信心，哪怕让你再多我也能够跑过你。学生不甘示弱练习得比较投入。在游戏中，有2个小组的学生第一次由于没有领会游戏的方法而导致游戏失败，于是我马上集中再次强调游戏方法及要求，提示他们：我们进行的就是集体活动，要靠组里每一位同学的努力，不能抛弃小组中的任何一人，我们要发扬团结协作的精神。

第二次游戏开始，学生的表现就不一样了。在今后的教学中将不断总结、学习，大胆创新，努力使自己的教育教学此文转自网水平有一个新的提高。我采用了灵活多样的教法吸引学生，以新课程要求来对待学生，善待调皮学生，充分认识体罚和变相体罚的错误和危害，使学生积极的投入到课堂中。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

体育米快速跑教学反思篇二

根据新课程标准及健康第一的指导思想，应充分发挥学生的主体地位。在教会学生学会的同时，更要教会懂。不过分强调动作细节，充分发挥学生的创造力和想象力。关注学生的个性差异，改变单纯为跑而跑的枯燥练习，体验合作，享受成功的快乐。

从初中生身心发展的特点出发，应大力发展速度素质。本课以“体验成功的快速跑”为教学内容。通过体验、探究明确影响快速跑得关键因素步长和步频，激发学生兴趣形成互助合作的关系。体现学生主体地位，采用不同的教法和学法，让学生乐而不疲，变枯燥的教学为趣味教学。进而培养学生的各种实践能力，为终身体育打下基础。

导入明理：

运用速度公式导入引出课题，激发学生兴趣。

热身心活动：

通过游戏“抢占高地”的方式克服惰性提高学生的反应速度和动作速度。

尝试快速跑的练习：

学生通过快速跑的尝试，并通过计时、测量、计算，引导学生找出快速跑的两个关键因素。通过自我评价确定个人类型。

学生自选修正内容环节：

运用典型对比示范和教师示范。学生观察思考，总结确定自选内容及修正方案，并进行有针对性的练习。

成功跑：

尊重关爱弱者，学生自定起点，尝试成功、享受愉悦。

“踏格子跨垫子”游戏：强化巩固教学重点，体验合作与竞争。

陶冶情操环节：通过感受“神七”升天，渗透德育内容，激发民族自尊心和自豪感。

体现出“体育与健康”课改新课型、新理念。改变传统模式，培养学生发现和解决问题的能力。

体验、合作与竞争，更好的弘扬学生个性。

不足之处：

教学的设计针对性较差、学生实际操作的时候难度较大。安全措施应更处理的合理些。

体育米快速跑教学反思篇三

快速跑是小学低年级跑的教学重点，是从自然站立式起跑到积极加快速度，并以最快速度跑完全程的动作过程。

小学二年级学生正处于低年级阶段，本教案在设计时充分考虑学生的年龄特点，在教学时注意引起学生的学习兴趣，引入情景教学，通过模仿小鱼游、小鸟飞和飞机飞翔的动作，进行热身活动（绕篮球场边线端线和三分线慢跑）。使学生的注意力集中在教师周围。之后，安排体验原地摆臂和原地高抬腿的练习，让学生体验快速跑时前脚掌着地和积极摆臂的重要。在学习快速跑时，让学生分小组尝试快速跑的练习，让学生体验快速跑，使同学们先体验快速跑的感觉并引起他们的兴趣。之后，教师根据学生好胜心强的特点，引导学生自我思考、小组探讨快速跑的要点，从而培养了学生自主学习、主动学习、合作学习的能力，充分调动了学生的练习积极性。讨论完毕，继续练习；快速跑练习后，我安排了快速跑游戏：“春播秋收”。这个游戏安排在学生学习快速跑技能之后，能起到巩固和强化技能的作用。通过这个游戏，还能培养学生的灵敏性、协调性以及团结互助、勇于克服困难的精神；在课的最后几分钟，教师带领学生跟着音乐进行身心放松并安排了“小猫照镜”放松游戏，使学生的心率降到一定范围，心情更加愉悦。这节课学生自始至终都在快乐、和谐的课堂气氛中练习，在不知不觉中学到了运动技能，锻炼了身体，陶冶了情操。

在教学中我采用多种教学方法激发学生的学习积极性。通过表扬、鼓励激发学生学习的兴趣。运用讲解示范，分小组、纠正等教与学的方法突破教学的重难点。为了让学生更好地学习掌握快速跑。在教学中我选择安排了游戏“春播秋收”为辅教材，通过比赛、游戏的方式使学生积极主动练习，由被动为主动，真正让学生成为学习的主人。在教法上，采用层层深入、由易到难，递进引导教学快速跑的要领以及比赛，练习的内容合理搭配，有机结合，使学生能在学中玩，玩中

学。

体育米快速跑教学反思篇四

二年级30米快速跑教学反思快速跑是小学低年级跑的教学重点，是从自然站立式起跑到积极加快速度，并以最快速度跑完全程的动作过程。小学二年级学生正处于低年级阶段，本教案在设计时充分考虑学生的年龄特点，在教学时注意引起学生的学习兴趣，引入情景教学。在学习快速跑时，让学生分小组尝试快速跑的练习，让学生体验快速跑，使同学们先体验快速跑的感觉并引起他们的兴趣。

讨论完毕，继续练习；快速跑练习后，我安排了快速跑游戏：“春播秋收”。这个游戏安排在学生学习快速跑技能之后，能起到巩固和强化技能的作用。通过这个游戏，还能培养学生的灵敏性、协调性以及团结互助、勇于克服困难的精神；在课的最后几分钟，教师带领学生跟着音乐进行身心放松并安排了舞蹈《小白船》，使学生的心率降到一定范围，心情更加愉悦。这节课学生自始至终都在快乐、和谐的课堂气氛中练习，在不知不觉中学到了运动技能，锻炼了身体，陶冶了情操。在教学中我采用多种教学方法激发学生的学习积极性。通过表扬、鼓励激发学生学习的兴趣。

运用讲解示范，分小组、纠正等教与学的方法突破教学的重难点。为了让学生更好地学习掌握快速跑。在教学中我选择安排了游戏“春播秋收”为辅教材，通过比赛、游戏的方式使学生积极主动练习，由被动为主动，真正让学生成为学习的主人。在教法上，采用层层深入、由易到难，递进引导教学快速跑的要领以及比赛，练习的内容合理搭配，有机结合，使学生能在学中玩，玩中学。

体育米快速跑教学反思篇五

快速跑教学应把途中跑作为重点。因为途中跑是取得良好锻

炼效果的主要手段，其中跑的距离、时间、次数、间歇时间都应根据学生实际情况确定。发展快速跑，如果学生的跑速开始下降，则应适当缩短跑的距离。快速跑应该安排在学生精力充沛时进行。在教学中，根据不同的阶段，最好通过比姿势跑、比步幅跑、比快跑、比跑直线等方法，采用游戏和比赛，改进学生跑的姿势，引导学生体验与感受、表现与创造、综合与运用，启发学生参加运动的乐趣，循序渐进地锻炼，达到娱乐与健康的目的。快速跑是具有极大的表现性和竞争性的，是中学生非常喜爱的一种运动。在教学中，我采用一些富有趣味性的方法，收到了良好的效果。

在教学中，为了提高学生快速跑能力，我尝试将50米快速跑改为追逐跑，具体方法是：学生二人一组一前一后，中间有一定距离，后面学生追前面学生，被追上的学生做俯卧撑两个，我刚一宣布，学生们兴奋得叫起来，兴趣很高。在牵拉练习过程中，这种形式能有效的纠正学生的动作，但有不少学生的保护意识不强，我还需要及时的提醒保证练习的安全。