

象征性长跑教学反思北师大版 中长跑教学反思(优质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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

象征性长跑教学反思北师大版篇一

(1) 技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。

(2) 情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

在上课中，我始终围绕着目标进行组织教学，并始终贯穿着培养学生学习兴趣的这一主旋律。这节课从教学目的，教学内容，教学结构，教学过程，教学方法，教学能力，教学效果来看，基本达到了预期的教学目标本课堂，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之以学生的兴趣为主线，一开始通过创设情景吸引学生的注意力。在各种练习中，教师适当的引导，给学生以足够的发展空间，培养学生创造性思维。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。合理的开发了学生体育能力，体现了学生的主体性，培养了学生的创新精神，能够通过这一环节，为终身锻炼打下坚实的基础。本课气氛活跃，充分调动了学生练习的积极性，使学生集体练习中建立一种和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。达到了预计的教学目的。

象征性长跑教学反思北师大版篇二

本阶段主要教学内容是中长跑，而一般学生只要提到中长跑，都是马上变换表情，议论纷纷，要么说请假。那么，要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

一、提前上好一节理论讲座课，让学生了解中长跑的基础知识。

二、中长跑项目的课堂设计不要单调，要多样化。

三、中长跑教学要灵活多变。如计圈跑、计时跑、变速跑、越野跑等形式，尽量使教学新颖、有趣味。

在此基础上应着重掌握两个方面的节奏：

1、重视中长跑的呼吸节奏

中长跑的呼吸节奏十分重要，一般采用鼻呼吸或口鼻呼吸法。节奏一般是二步一吸、二步一呼，或三步一吸三步一呼，有的同学也采用口呼吸，冷空气没有经过鼻的过滤和温暖过程，将会刺激气管，造成口干舌燥，胸口疼痛，加速“极点”的过早出现，不觉中使学生产生恐惧心理。因此，教师在教学中提醒、监督学生按照中长跑的呼吸节奏进行。

2、中长跑的跑动节奏。

中长跑的呼吸节奏重要，但跑动的节奏依然重要。教师要提示学生根据自身的体力、体质，结结合中长跑的距离，合理的分配体力，找好自己的跑动节奏。学生要确实学会整个距离中的节奏跑。

虽然中长跑学生都比较畏惧，但他是我们初中阶段必须学习的一个项目，也是考试必测试的项目。通过我们的努力，只

要掌握了基本的方法和技巧，加之教师的合理安排与教学，学生还是很喜欢上此内容的。希望有越来越多的学生喜欢和参与到这个队伍中来。

象征性长跑教学反思北师大版篇三

作为一名人民老师，我们的任务之一就是课堂教学，写教学反思能总结教学过程中的很多讲课技巧，教学反思要怎么写呢？以下是小编精心整理的中长跑教学反思，仅供参考，欢迎大家阅读。

中长跑教学反思1

怎样才能上好一节中长跑训练课呢？我想除了受到学生身体素质的影响外，还取决于多方面的原因，下面谈一下个人的体会：

一、细心引导

1、注重中长跑技术动作的分解。根据学生实际情况确定训练目标，在训练过程中目标要从小到大，训练的内容应由易到难，由简到繁，分解成合理的层次，分层渐进，使学生层层有进展，处处有成功。在学习中长跑时，最初先分解技术动作：首先学习原地摆臂，结合呼吸节奏：两步一呼，两步一吸或三步一呼，三步一吸的正确的呼吸方法，使呼吸节奏与动作节奏协调地配合；再结合小步跑、后蹬跑、高抬腿跑等转入快速跑；然后再练习弯道跑。教师对动作要领，离心力和向心力的关系，要讲解示范清楚，而在讲解示范时，教师可先让学生尝试练习加以体会，身体怎样倾斜，脚掌怎样着地等。教师再加以概括：克服离心力，身体向内沿倾斜，左脚前外侧着地，右脚内侧落地，左臂离身前后摆，右臂前内往外摆，最后把这些动作连贯起来。在跑的过程中，注意动作的协调性，练习时，有的学生往往出现协调性偏差，跑步技术动作僵硬等，教师要及时加以纠正。

2、注重训练的练习密度和运动量。每次训练，教师尽量做到既使学生较快地掌握技术动作，又使学生达到一定的运动量，达到有效地提高竞技能力的目的。因此，教师要根据学生的年龄特点，生长发育规律，运动的能力，合理安排练习密度和运动量，因材施教，这样，学生个人练习密度和运动量的安排比较科学、合理，从而有效地发挥学生的潜能。在正常情况下，中长跑训练脉搏应控制在（130—150）次/min，最高不能超过170/min，一般情况下，匀速的长时间跑是不易疲劳的，但可使心脏长时间维持在一定水平工作，从而得到锻炼；而较长距离的间歇跑的练习，强度就要提高了。这就是要求在课堂训练中让学生用心率跳动次数来控制自己的运动量。

3、注重中长跑训练方法的创新。在训练时要克服中长跑的单调枯燥给部分学生带来消极的态度，不要让学生出现厌烦的情绪和不认真练习、不愿意练习的现象，所以教师在训练时，要注意根据学生的特点、器材场地的实际情况，在实施中长跑练习中采取“注意力转换法”来诱导学生参与练习，积极引导学生最大限度地体验练习中的快乐，享受中长跑训练带来的乐趣。教师可采用多种训练手段，变换中长跑的形式：采用游戏跑法，如运球跑，“8”字跑，蛇形跑，负轻物跑，3min变换跑（在围绕球场跑，每跑一圈变换一种方法）等方法；也可以采用竞赛跑方法，如超越领跑竞技法（又称你追我赶法），两脚交换跳绳分组竞技法等等，还可以采用自然地形跑：练习时用斜坡等自然地形的郊外跑。这样可以消除长距离跑步的枯燥。实践证明，这些方法，可使学生始终保持着很高的兴奋性，活动下来，虽然个个满头大汗、气喘嘘嘘，可没有一个人叫累，这样不但提高了学习、练习的积极性，而且还活跃了教学的气氛，从而完成了训练任务。

4、注重利用训练结果的反馈作用。学生在学习中长跑中，及时了解自己的学习结果，了解自己所学知识的应用成效，学习成绩的好坏，这些都可以强化学生自己的学习动机。因为学生看到自己的进步，会激起进一步努力学习的愿望，看到

自己不足，也可以激起克服缺点的决心。我每日告知学生个人的训练情况和取得的最好成绩，让学生看到自己所学知识在实践中运用的意义，这种反馈信息对进一步激发学生的学习动机有重要意义。同时，在利用反馈信息作用时，教师的评定应力求公正，使学生保存对评定的信任，同时应注意多鼓励少批评，大量事实证明，受表扬的学生成绩有明显提高，经常受批评的，成绩不仅没有提高，反而有所下降。因此，教师要及时告知学生学习结果，要公正评定学生的学习结果，鼓励多于批评，充分发挥反馈信息在激发学生学习动机中的作用。

二、耐心说服

1、在训练过程中，出现消极态度的解决方法。教师要增加对学生的宣传力度，讲清中长跑的意义。首先可从运动生理学和运动解剖学的角度向学生说明中长跑锻炼对身体的好处，使学生深刻认识中长跑不单单是跑步，而真正是人体重要器官的较量，要让学生认识到通过中长跑锻炼可通过心脏使血液大量吸收氧气，它使人头脑清楚，学习效果更好；再者中长跑锻炼要大量吸气，在这大量吸气的过程中，它的深呼深吸过程可促进胸部增长和内脏发育，增加肺活量。其次从青少年生长发育的特点说明，中长跑能消耗多余的脂肪，是最佳的塑身方法，从而提高学生重视中长跑锻炼意识。

2、在训练过程中，出现畏难情绪的解决方法。一个体育教师要上好一节中长跑训练课，培养优秀的中长跑人才，除了抓好日常的训练外，还要兼顾学生的心理辅导。心理辅导是对人的心理活动施加影响，目的在于培养和发展学生的心理品质，使学生控制和调节自己的心理，从而提高中长跑的能力，要使学生取得优越的中长跑成绩，就先要培养他们不屈不挠，坚持不懈的精神。作为体育教师要有意识地培养和发展学生这种优良的心理品质。针对这些，在进行中长跑训练时，教师首先要做到有计划、有步骤，根据学生体质不同分别采取适当的运动量，使每个学生都能完成最大限度的运动量，在

运动中调动学生的积极性和主动性，使学生都能克服在练习中出现不良的意志品质，严格要求自己，认真按照教师提出的要求来完成，达到既培养学生的意志品质，又充分挖掘出学生的潜能的目的。其次弘扬马家军的顽强事迹，与把自己培养成为跨世纪的人才结合起来，树立为校争光的观念。对学生讲解我国优秀中长跑运动员王军霞、曲云霞的成长经历，她们就是从小刻苦训练，才能战胜困难，达到为国争光的目的，达到完成训练任务的目的。

3、在训练过程中，出现“极点”的解决方法。“极点”是长跑途中因内脏器官机能的惰性产生的一种暂时不适应现象，教师及时介绍防止、克服“运动极点”的方法。当再现“极点”现象时，会产生胸闷，气短，呼吸困难，四肢无力，但只要加深呼吸，调整跑速，用顽强的毅力坚持跑下去，这种现象就会自然消失，迎来第二次呼吸。针对中长跑的“极点”，在训练时要重复安排匀速跑、坡度变速跑、追赶跑等，通过这些练习能地改善负氧债的承受力，在较疲劳时还能坚持下来，达到克服“极点”的目的。同时要克服“极点”，教师也可采用心理调节的方法，在学生练习出现“极点”时，用鼓励、说服、命令等语言，把学生的注意力集中到同组参与竞技的同学身上，达到注意力转换的目的。另外，学生也可以用自我激励、自我暗示、自我命令、自我说服等方法来对个人的心理活动进行调整。在训练过程中，要求学生遇到困难、难以坚持时，心里默想，“我不比别人差”、“我能”等来克服自卑心理。

总之，在中长跑的训练过程中，做到有的放矢地采取各种有效的训练方法，为学生提供良好的学习条件和练习环境，便能使每个学生的潜力、个性尽情发挥，从而激发学生的自信心，使学生能按时按质完成，达到完成训练的目的，成绩提高明显了，比赛时自然就会取得好的名次。

中长跑教学反思2

在体育教学中，中长跑项目是体育课的重要组成部分，它对学生的身体锻炼具有非常重要的意义。在对培养学生刻苦训练、顽强拼搏、吃苦耐劳、勇于进取的体育优秀品质，促进身心健康的发展有很大的帮助。但是在体育教学实践中我们发现，大部分学生往往最害怕的项目就是中长跑项目，因为它的路程长、消耗大、训练辛苦、枯燥、易疲劳，考试成绩往往都不理想。同时，学生又希望能考试达标，但平时又不愿意付出训练，不愿去练习中长跑，其主要是怕吃苦、怕累、思想畏惧的表现。如何让学生提高中长跑成绩，最关键的一条是体育教师必须严格地引导学生参加耐久跑训练，并运用科学的方法和正确的教学手段、教学原则进行教学，通过形式多样的教学内容，激发学生的训练热情，由被动式训练转变为主动式训练。

要使学生提高中长跑能力，要求锻炼内容要全面多样，方法灵活，使身体得到全方位发展。只有在身体得到全面发展的基础上，进行中长跑训练，才能有稳定扎实的基础作为保证，而不至于使学生训练成为只有某一方面发展的单一人才。中长跑的教学与训练应遵循循序渐进原则，运动量的大小应从易到难、由简到繁、从小到大。作为体育教师，就必须要有耐心，不能强加给学生过大的运动量，以免造成对学生的伤害。

进行中长跑的体育教学工作，不能千篇一律、一刀切。要根据具体情况、学生特点、不同年龄、不同性别、不同体质以及不同训练水平进行区别对待。首先，应从性别特征上区别对待。男女生的性别差异，是体育教学和训练中必须注意的一个问题。另外，在进行中长跑的教学训练当中，性别特征的另一个重要问题是女生月经期的问题，应当尽量避免强度过大的训练。综上所述，男女学生在性别特征上的种种差异，决定了在中长跑教学与训练中应区别对待、因人而异、合理安排运动量、男女学生的训练强度应当有所区别。同时又要根据不同的体质、健康状况及训练水平差异进行分层次教学。因为，相同的刺激对不同的个体可能导致完全不同的

结果。同一班级的学生，用相同的运动量训练，就可能有人适应、有人过量、有人又嫌太少。从生理方面考虑，在中长跑教学中应积极创造条件做到健康分组进行教学，使学生生理负荷能够达到不同个体的生理范围，这样才能够收到最佳效果。

中长跑教学反思3

本学期最后阶段安排的是中长跑的教学内容，主要是在七年级中长跑的基础上进一步学习中长跑，通过本学期的中长跑的学习，让学生解决中长跑的节奏问题，掌握中长跑的练习方法。本阶段共安排的6课时的教学内容，重点从中长跑的节奏、练习方法等展开与学生的学习交流，在教学过程中，学生的学习积极性比较低，一提到中长跑学生统一都会发出“哎——！”的叹息声。通过教学，主要解决了两个几个问题：

一、学生学习的兴趣不浓问题得到有效的提高。

人们常说兴趣是最好的老师，如果没有了兴趣，当然更谈不上什么学习！针对学生出现的兴趣不高的问题，主要是通过一节课的理论知识讲解和对学生的不断鼓励来化解的。首先，通过教室安装的一体机，从中长跑体育明星开始了解，到中长跑对身体的影响，到中长跑的作用与价值，再到老师的培训，最后到结合学校实际情况给学生上了一节贴近生活的理论课，通过本节课的学习后，学生慢慢对中长跑有了新的认识，观念和态度也得到了一点点的改善。其次，教师对于学生的鼓励也是学习的催化剂。以我校课间操的改革为切入点，不断的鼓励孩子们，认为他们是可以做到的，而且可以做的更好！利用课前引导，课中疏导，课后鼓励的办法，让学生逐步消除对中长跑的枯燥性和乏味性的惧怕，逐渐树立起信心，最后通过大家的共同努力学生不但不惧怕反而喜欢上了中长跑项目。

二、学生学习中长跑的常用方法得到运用。

结合学校开展的“三段六环节”教学模式，加之自己对体育教学的理解认为，教师就是一名指路人，具体怎么走决定权在于学生。换句话说，就是老师要交给学生学习的方法，方法学会了，学生才是真正的学会。中长跑教学的关键在于节奏的把握，在教学中，通过学生体会呼吸、跑动的节奏，主要采用计时跑、记圈跑、变速跑等常见的手段来体现。经过6课时的学习与交流后，学生很轻松的掌握了中长跑的呼吸、跑动节奏和三种常见的训练方法，将所学到的知识很好的运用在练习中去，教学效果比较明显。

中长跑教学反思4

长跑是中距离跑和长距离跑的简称。中长跑是历史悠久且开展普遍的运动项目。中长跑能有效的增强与提高心血管系统、呼吸系统、消化系统和神经系统等功能，并有助于培养坚定的意志，顽强的斗志，塑造完善的个性心理特征。而现将此项目列入初中学生毕业考试，且在考试中占一定分数比例，初中学生在中考时男女生分别要完成1000米、800米跑，所以现在的初中生体育课堂都是围绕着这个项目教学。

曾经我在课堂上问学生们：你们在体育课上喜欢什么项目？80%的学生都说喜欢打篮球、羽毛球。但他们更喜欢在体育课上自由活动，在课堂上我一提到本次课是练习耐久跑，很多学生的情绪就波动了，看来学生们对待中长跑存在着心里障碍。有的学生回答将，老师我们的耐久跑太枯燥无味了。我在想我的教法不适应他们，例如：我在练习中长跑时，以往我都是规定学生在200米的环形跑道上跑4——5圈，然后再他们跑的时候不断鼓励，不断的用哨声和声音吼的练习手段来促进学生完成耐久跑，这样下来学生跑完了，又累又费劲，教师精神上很疲劳，课堂气氛很沉闷，不活跃，很多学生失去了跑的信心，而教学目标又没达到，教学效果不明显。后来本人尝试了两种方法：

1、创造良好的学习氛围

使学生从主观上感知耐久跑练习的重要性，从而激发学生学习的热情。定向跑能有效的提高学生对耐久跑的兴趣，在操场布置好教具（雪糕筒），在练习时配上音乐，使学生在练习时比较有愉悦感；全体学生站成一路，先由体委带头进行蛇形跑练习，然后教师进行提问，问有谁能想出另一种跑的方式？想出来的同学就带着全体同学们练习一次，定向跑比赛把学生分为四个小组，每小组设小组长一名，小组必须按照地图上注明的方向找到点，小组成员每个人必须用右手触摸那个点，有序的练习，在练习的时候保持小组的队形，不能随意串到别的小组，先完成的小组为胜利；如果队形乱了，或随意串到另一个小组，就算犯规。

2、多种的练习方式

在课堂上，学生自主选择练习手段，内容包括，篮球三分钟往返运球上篮、足球三分钟脚内侧运球、三分钟跳绳（单摇）、三分钟列队跑。然后将学生选好的项目分为四个小组，小组设小组长一名，每组练习完以后进行轮换；在各个项目练习时加上音乐，让他们在音乐的节奏下练习，能达到事半功倍的效果。

这两种方法都能使学生在课堂上有不同的方式来表达自己的情感，也使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。体验跑带来的乐趣，给学生带来的热情很高，课堂气氛非常活跃，使他们练习的很开心，充分发挥了学生的主体地位和教师的主导作用；在这样的练习下，学生们的耐力素质提高较快，对中长跑兴趣提高了，练习也没有那么枯燥了，提高了教学效果，也达到预计的教学目的；教师教的轻松也开心，没有那么疲劳。从传统的耐久跑教学模式的改变使学生从心理上不再害怕这一运动项目，突显出课堂上学生的主体地位，创设良好的教学情景，激发学生主动积极的练习中长跑。

3、小结

本人认为初中体育与健康课程中涉及的内容都是手段，真正的是提高学生身心健康，初步掌握些运动技术，奠定终身体育的基础。在体育课堂上只要有利于提高学生的身心健康的项目，什么手段都可以进行尝试。

象征性长跑教学反思北师大版篇四

耐久跑是一种较长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要能跑的持久，属于田径运动中的中长跑项目。在中学阶段，耐久跑是发展心肺功能提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐久，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。

初中学生身体正处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，急需提高学生一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变速跑，匀速跑，来发展学生有氧耐力的目的，培养学生对耐久跑学习兴趣。

因此，本课确立了两个教学目标，

(1) 技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。

(2) 情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

在上课中，我始终围绕着目标进行组织教学，并始终贯穿着培养学生学习兴趣的这一主旋律。这节课从教学目的，教学内容，教学结构，教学过程，教学方法，教学能力，教学效果来看，基本达到了预期的教学目标本课堂，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之

以学生的. 兴趣为主线，一开始通过创设情景吸引学生的注意力。在各种练习中，教师适当的引导，给学生以足够的发展空间，培养学生创造性思维。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。

象征性长跑教学反思北师大版篇五

本阶段主要教学内容包括中长跑，而一般学生只要提到中长跑，都是马上变换表情，议论纷纷，要么说请假。那么，要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

一、提前上好一节理论讲座课，让学生了解中长跑的基础知识。

二、中长跑项目的课堂设计不要单调，要多样化。

三、中长跑教学要灵活多变。如计圈跑、计时跑、变速跑、越野跑等形式，尽量使教学新颖、有趣味。

在此基础上应着重掌握两个方面的节奏。

一、重视中长跑的呼吸节奏

中长跑的呼吸节奏十分重要，一般采用鼻呼吸或口鼻呼吸法。节奏一般是二步一吸、二步一呼，或三步一吸三步一呼，有的同学也采用口呼吸，冷空气没有经过鼻的过滤和温暖过程，将会刺激气管，造成口干舌燥，胸口疼痛，加速“极点”的过早出现，不觉中使学生产生恐惧心理。因此，教师在教学中提醒、监督学生按照中长跑的呼吸节奏进行。

二、中长跑的跑动节奏。

中长跑的呼吸节奏重要，但跑动的节奏依然重要。教师要提

示学生根据自身的体力、体质，结结合中长跑的距离，合理的分配体力，找好自己的跑动节奏。学生要确实学会整个距离中的节奏跑。

虽然中长跑学生都比较畏惧，但他是我们初中阶段必须学习的一

中长跑 教学的反思

长期以来，耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。

第一，创造良好的学习氛围，使学生从主观上感知耐久跑练习的重要性，从而激发学生学习的热情。

第二，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

第三，在教学实践中，采取按能力分组的教學形式，来提高学生学习的积极性。

第四，寓耐久跑的练习于游戏中，使学生在愉快的比赛氛围中，忘却疲劳，达到积极练习的目的。

中长跑教学反思 中长跑教学反思

（一）是一种较长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要能跑的持久，属于田径运动中的中长跑项目。在中学阶段，耐久跑是发展心肺功能提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐久，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生身体正处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，

锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，急需提高学生一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变速跑，匀速跑，来发展学生有氧耐力的目的。培养学生对耐久跑学习兴趣。因此，本课确立了两个教学目标，（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。（2）情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

（二）中长跑训练单调、枯燥，训练强度大，训练过程往往很容易使学生身心疲惫，产生厌恶情绪。本人从事体育教学工作30多年来，对如何提高小学生中长跑训练效果结合工作实际工作经验及比赛的探索，进行反思如下：

一、中长跑训练存在的难点及主要问题

中长跑是一项比较难练的项目，其难点是：动作单一，趣味性不强，队员易感到枯燥、单调而不愿学。再者，练中长跑运动员负荷大，学生在练习中怕“极点”的出现。存在的问题是：队员的速度感差，不会合理地分配体力，无计划地乱跑，成绩提高缓慢，这样，严重地影响着中长跑训练效果。

二、提高中长跑训练效果的途径与方法

1、改进传统的训练方法

现代中长跑比赛，不是比耐力，而是速度的较量。运动员都是在高速中跑完全程。所以说，现代中长跑已不是一般性的耐力项目，而是以耐力为基础，速度耐力为核心的高强度项目。这就要求我们在训练当中，把速度与耐力紧紧地结合起来，把培养队员保持高速度的能力作为训练的根本目的。

在学校中长跑训练中培养速度感的练习经常得不到足够的重视，有的甚至在平时的训练中很少计时或者只简单地记录训

练课的总时间，忽略单位段落负荷时间。由于没有良好的速度感，在比赛中往往盲目改变跑速或被动调整节奏，最终导致比赛达不到预想的效果。所以，提高速度感是一个长期渐进的过程，必须贯穿于平时的训练课之中。中长跑是对体能要求较高的项目，研究中长跑训练方法，首先要把握中长跑各项目的供能特点。例如：800米跑，一般是磷酸原系统供能占30%，糖酵解系统供能占65%，有氧代谢只占50%。训练时，应该根据不同的项目，选择和采用相应的训练方法。

2、改进和提高运动技术

长期以来，我们在中长跑训练方面，比较重视后蹬用力，而忽视了动作的速率，由于过分地强调后蹬和高抬，每一步都消耗很大的能量。在实践训练中，我们应依据队员的身体形态特点，选择合理的步长和步频，将队员分成不同的组，在其超步幅与低步幅的对比中灵活地指导他们选择适合个人特点的跑法。另外，跑动时上体的放松对整个技术动作也很重要。首先面部肌肉应放松；稍含胸，两臂做轻快有力的小幅度摆动，摆臂时，肘关节的夹角一般为 90° 最好，这样加上良好的步频，整个动作就显得快而松，轻而稳，节奏感强。

提高队员对训练中长跑的认识及注重培养队员不怕艰苦、克服困难的意志品质。从心理学、教育学角度看，学生掌握学习的过程可以分为知——情——意——行。“知”就是明确练习目的、意义，“情”既对某一事物建立感情，“意”即产生意志，“行”是积极自觉地行动。当队员对练中长跑的目的、意义明确后，就会建立感情而产生练中长跑意愿，也就会表现出积极自觉的行动。

育人是训练的根本，队员对疲劳的心理耐受度是决定队员耐力水平的主要因素之

一。因此，必须把育人贯穿训练的始终。在中长跑训练中要特别注重培养学生不怕艰苦、克服困难的意志品质，以提高

队员心理调节控制能力，改进队员在疲劳姿态下充分动员机体潜力、坚持跑完全程的自我激励机制。

3、提高训练技巧

搞好训练前测验。要求学生全力跑全程，教练员组织好记录工作（记录运动技术上主要缺点、各分段的时间、意志表现等），为训练提供原始依据。

（三）要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

中长跑项目的课堂设计不要单调。

中长跑教学要采用灵活多变的教学方式，如追逐跑、计时跑、变速跑、，尽量使教学新颖、有趣味。为了使学生侧重体会跑中技术的某个环节或改正错误动作，可采用专门练习。如用小步跑和高抬腿跑，侧重体会腿的前摆落地动作；后蹬跑，侧重体会腿的后蹬，前摆动作。为了掌握与攻进摆臂动作，教学时可采用：原地练习摆臂，并配合呼吸；随信号节奏做原地高抬腿跑，并做摆臂练习。

重视中长跑的呼吸节奏

中长跑的教学反思

将乐城小 江中财

在体育教学中，中长跑项目是体育课的重要组成部分，它对学生的身体锻炼具有非常重要的意义。在对培养学生刻苦训练、顽强拼搏、吃苦耐劳、勇于进取的体育优秀品质，促进身心健康的发展有很大的帮助。但是在体育教学实践中我们发现，大部分学生往往最害怕的项目就是中长跑项目，因为它的路程长、消耗大、训练辛苦、枯燥、易疲劳，考试成绩往往都不理想。同时，学生又希望能考试达标，但平时又不

愿意付出训练，不愿去练习中长跑，其主要是怕吃苦、怕累、思想畏惧的表现。如何让学生提高中长跑成绩，最关键的一条是体育教师必须严格地引导学生参加耐久跑训练，并运用科学的方法和正确的教学手段、教学原则进行教学，通过形式多样的教学内容，激发学生的训练热情，由被动式训练转变为主动式训练。

要使学生提高中长跑能力，要求锻炼内容要全面多样，方法灵活，使身体得到全方位发展。只有在身体得到全面发展的基础上，进行中长跑训练，才能有稳定扎实的基础作为保证，而不至于使学生训练成为只有某一方面发展的单一人才。中长跑的教学与训练应遵循循序渐进原则，运动量的大小应从易到难、由简到繁、从小到大。作为体育教师，就必须要有耐心，不能强加给学生过大的运动量，以免造成对学生的伤害。

耐久跑是一种较长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要能跑的持久，属于田径运动中的中长跑项目。在中学阶段，耐久跑是发展心肺功能提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐久，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。

初中学生身体正处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，急需提高学生一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变速跑，匀速跑，来发展学生有氧耐力的目的，培养学生对耐久跑学习兴趣。

因此，本课确立了两个教学目标，（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。（2）情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

在上课中，我始终围绕着目标进行组织教学，并始终贯穿着培养学生学习兴趣的这一主旋律。这节课从教学目的，教学内容，教学结构，教学过程，教学方法，教学能力，教学效果来看，基本达到了预期的教学目标。本课堂，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之以学生的兴趣为主线，一开始通过创设情景吸引学生的注意力。在各种练习中，教师适当的引导，给学生以足够的发展空间，培养学生创造性思维。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。

合理的开发了学生体育能力，体现了学生的主体性，培养了学生的创新精神，能够通过这一环节，为终身锻炼打下坚实的基础。本课气氛活跃，充分调动了学生练习的积极性，使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。