

最新初中中长跑教学反思(优秀5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

初中中长跑教学反思篇一

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。

初中中长跑教学反思篇二

原创：无才不俊

长期以来，在小学五、六年级阶段的很多学生一谈到800米以上的中长跑都会打从心底惧怕，再加上最近几年中考中长跑考试媒体屡屡报导学生考试猝死事件，所以形成了一种社会意识，学生怕累，老师怕安全事故，家长怕那个万一，中长跑成了小学阶段的禁区，所以大家都不涉及就成了皆大欢喜；但是真的是皆大欢喜吗？大家可以看看中国中小学生体质测试检测报告；学生真的是很怕吗？我看不一定，那得看看老师怎么准备，怎么教。可能最大的问题在于家长以及社会意识的形态了。大的问题无法一下子扭转，那谈谈我在怎么在这块“禁区”教学探索这件小事分享一下自己的教学案例。

首先在决定涉及这块“禁区”之前我做了一些思考以及准备。

第一、我要思考学生为啥怕跑中长跑的深层原因；要从生理、

心理以及那些负面的先入为主的意识下手。

第二、我要思考如何设计循序渐进的教学方式，让学生一步一步摆脱生理以及心理上的负担。

第三、如何激发学生自我能动性以及如何保证实施这个训练项目的时时间。

第四、最重要和最大心理负担的如何保证这过程的安全。

五、六年级学生的生理特点，这个时期的学生身体发育处于增长率高阶段，肺活量均值逐渐在递增，身体素质指标都在提升；速度、腰腹力量、柔韧、速度耐力、大肌肉群素质指标都处于关键发展时期。所以这个阶段通过耐久跑，发展学生有氧耐力，可以达到事半功倍的效果。

从心理发展规律知道，五六年级学生感知觉属于少年阶段的特点，集中注意能力有所发展，集中注意、专心致志的时间可达25分钟左右，他们的思维已从具体形象思维向抽象逻辑思维过渡，但仍然是同直接与感性经验相联系，而且这个阶段是智力和体力相结合能力发展的时期。所以课程设计上就需要时间把控、内容板块难度分析等。

在实施中长跑教学以及训练过程中我要摆脱一些常规以及单一的训练方式，所以进行了一些自己现阶段能掌控的尝试。

尝试1：

“观念统一，理论先行”先上室内理论课，从生理解剖的角度谈谈疾病是如何来的？重点讲通过体育锻炼的途径增强体质，预防疾病的手段；学生就会从知识理论的角度知道强壮的体魄掌握在自己手里，同时也知道体育锻炼的重要性。这样在实施中长跑练习前让学生有了一个统一健康意识观念；接下来实施室外锻炼时学生的思想就不会单方面认为中长跑

的体育课只是一堂任务课。那学生的主动性就会加强，在遇到困难点的时候老师也就有了健康方向的引导。

尝试2:

“跑步呼吸，节奏第一”进行室外体育课时，教师先把中长跑过程中可能遇到的一些问题做一些生理上的阐述，比如跑步与呼吸节奏不对的感受，还有中长跑过程速度要均匀，不要一会拼命冲，一会慢走、以及跑的过程遇到极点等问题。让学生心里有个底。然后先进行短距离慢跑结合呼吸节奏练习。把学生从蛮跑的注意力转移到呼吸上来。

尝试3:

“音乐带动，目标助跑”上课时间每天要求学生早上在未上早读前利用20分钟进行呼吸慢跑+音乐动感伴奏+柔韧功能拉伸；有节奏的音乐可以降低人体对疲劳的感受，这样就会坚持更久；柔韧性等拉伸可以提高筋膜以及肌肉的等长受力，同时可以增强关节动作的幅度，减少损伤的发生。而且一些功能性训练可以减少疲劳感达到充分拉伸深层肌肉群，对整体体质提升有着不可替代的作用，运用到学生身上作用特别明显。在众多训练手段下逐渐养成运动习惯，在校园养成运动的气氛。让学生在集体运动中逐渐提高身体素质，这样在体育课上进行中长跑技术教学时提供体能基础。再者学生更喜欢有节奏音乐的跑步已经手段多元化的训练方法，减少训练的单一以及枯燥性。在体育教学中采用目标刺激，以及成绩及时公布，再及时进行点评等综合手段保证学生的持续锻炼激情。

通过两个多月的持续跟踪，前后学生数据变化明显。从刚开始测试全班50多个学生按男1000米5分钟，女800米4分钟的标准只有不到6人到后面35人达标的惊喜成绩，最让我感动的一位女生在测试达标后大喜欢呼：天呀，我竟然通过努力达到一分钟一圈200米的能力了。当时在旁边感受学生那种喜悦，

真的发现原来所谓的“禁区”只是一种思想禁锢罢了，采用科学合理的训练方法，就能完全在保证安全的情况下大幅度提升学生的身体素质。

教学反思：

通过中长跑的教与学，我认为：

1：培养学生一种能力之前先让其知道这种技能的功能意识，大家都知道，比赛之前都有一个动员大会，其实这就是思想的一个统一过程。思想开拓后我们就可以避免在练习过程中出现的一些情绪问题。在实践室内体育课进行理论教学时所说的生理解剖学、致病因子等新概念时讲得比较困难，第一是学生没有生物学等基础，第二就是在进行一些人体循环系统讲解时要结合生活的例子来比喻才能让学生记忆深刻，比如心脏和水泵，血管和水管、高楼和头顶等。不过这些知识学生很少涉及，对他们来说还比较新鲜，所以听得还算认真。所以还需把专业知识深入简出的方式，能让学生更好理解，那就要花费更多功夫。

2、在教学中很难照顾到每个学生，集体教学过程中有一种团体气氛影响的心理，就是如果绝大部分学生都在坚持，但有些学生由于体重或者是由于意志力不够，一遇到一点点难受就放弃；第一是导致自己中断训练的过程，二是形成一种破窗效应，其他学生看到这类学生也就跟着做，如何进行心理辅导使整个班能进行良性带动，让我考虑到了小组带动的思考。但如何进行实力分配？这个和文化课程小组分配优带差不同，这种方式不怎么有效果。

3、刚开始思考的是利用上课的时间来进行这个中长跑这个体育项目，但发现时间根本不够。所以想到了早上早读前的20分钟。但也存在一些问题就是学生回校的时间不一，组织起来有点困难，所以思考了一些比较轻松的游戏、功能性拉伸、动态拉伸等兴趣来吸引学生。总体来算实施下来困难比较多，

还得和科任老师分配时间。虽然在实际操作过程中没能按计划中进行，但效果却比我预计的要好，这也证明了在关键期发展关键素质技能的确是件事半功倍的事。

最后，想说在是，要努力专研教学在基本规律，多学习和创造高效有趣在课堂；再深入学习少年儿童在心理发展规律，多站在他们在角度去看问题。运动亦健康和竞技的不同方向，尽量打好健康在基础方向。每个生命都要尊重，那就得严格要求自己努力做一名不要误人子弟在人师，感谢孩子们，谢谢你们！接下来继续成长！

初中中长跑教学反思篇三

耐力是速度跑的基础,在100米跑训练中,提出以速度耐力为基础的训练要求,转变传统重视速度、忽视耐力的训练方法,在初中体育100米跑训练中,将速度耐力与速度训练放在同等位置上对待,以提高教学质量。下面小编为大家整理的初中体育中长跑教学反思,希望大家喜欢。

初中体育中长跑教学反思篇一

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。

良好的合作精神和体育道德。达到了预计的教学目的。

初中体育中长跑教学反思篇三

中长跑是初三体育中考中最重要的一个项目，在教学实践中，其单调、枯燥、持续时间长、运动强度大的特点决定了学生对中长跑普遍都存在着厌倦心理。学生一听长跑，就会皱眉头，又跑步啊，虽然中考要考，但积极性不高，成绩提高也慢。造成这种结果的原因主要是由于老师上中长跑课“太过直接了”，只想着完成教学任务，没有考虑到学生的心理。

如果单从练习效果上看，绕圈跑教学对于提高学生的心肺功能和意志品质的锻炼非常有效。但前提是要学生不觉得绕圈跑枯燥与乏味，不过从实际教学过程来看，绝大多数的学生还是相对较厌恶这种教学形式，认为没有新意而且累。一开始我也是这样上课，看到学生烦，我的心情也不好受，有时就强迫他们练，还苦口婆心的教育，收效甚微。因此，我觉得有必要改进教学方法和手段，激发学生参与的积极性。

在一次上课后，学生们问我：“老师，今天上什么？”我说：“长跑”，那些学生的眼神马上暗淡下来，象放了气的气球。我马上故作神秘地说：“今天的长跑可不同往常，有点刺激。”说完，学生来精神了，迫不及待的想听。我知道时机到了，学生被我吊起“胃口”了，“今天，玩(火炬接力)游戏…”然后在准备活动后我宣布了方法，将学生分成10人一组，手拿“火炬”，每人按体能差异跑不同距离，进行200米、400米、600米不同距离跑接力，要求，为公平起见，各组男女搭配，保证实力相当。这次练习后，学生反映不觉得怎么累，而且说这么快就下课了，其实这运动量比平时还要大点，只不过兴趣高，没注意而已。在以后的课中，我又利用跳绳比赛，看谁时间长，次数多；还有加速领跑法，记时跑，定时跑，跟音乐、踩节奏，跑遍校园，简易定向运动，越野跑，障碍跑，趣味球类等，同样一个长跑任务，不同的组织形式呈现出了不同教学效果，既提高运动成绩，又激发学生的练习兴趣。

其实，教学中还有很多教法资源有待开发，如教师可以有意识地创造不同的环境，激发学生学习的兴趣。这样，不仅可以发展学生有氧耐力和耐久跑的专项身体素质，而且会因为外部环境的变化，因为新鲜事物的刺激使学生忘记疲劳，在快乐气氛中完成教学任务。除此之外，还可以创设一些比较有意思、有一定故事情节的教学情境，让学生在这种情境模式下完成教学任务。

反思与归纳

1、精心设计教学内容及教法，提高练习兴趣。教学中，我们应该积极探索新的教学方法，采用多样化的教学手段，不断激发学生的练习热情。

2、采取各种措施，使之体验成功快乐。不同学生之间的差异是客观存在的，再加上女生往往有怕羞、怕丢面子的心理特点，确实有不少学生因体育成绩不佳，想放弃体育锻炼。针对这种情况，我们可采用分类、分层、分组教学法，并及时把有关信息反馈给学生，使他们看到自己的进步，产生一种成就动机。

3、丰富教学手段与活动环境，可以减少练习厌烦情绪。如果长时间使用一种教学手段，或者固定在一个环境活动，学生很自然地会产生厌烦情绪。为此，除了要经常改变教学手段外，还要充分利用校园内外的环境，寻找安全有利的教学场地、设施进行教学，达到提高教学效果之目的。

4、创设操作情境，提高练习积极性。教师的作用不仅仅是示范与讲解，还要不断提出问题，引导学生进行思考、探讨，让学生带着问题去实际操作，体会动作要领，以有效地掌握体育技能训练的方法。

通过不断地改进，学生会觉得该练习方法很新颖，会产生练习的意愿，从而达到激发学生活动兴趣和提高教学效果的目的。

初中中长跑教学反思篇四

要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

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。为了掌握与改进摆臂动作，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。

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。

要遵守循序渐进的原则！

初中中长跑教学反思篇五

(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。

[中长跑教学反思]