

最新体育课快速跑教学反思(大全5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

体育课快速跑教学反思篇一

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，是中學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。

体育课快速跑教学反思篇二

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](#)

体育课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。

体育课快速跑教学反思篇四

刚刚踏入小学低年级的小朋友，带这一颗幼稚、好奇、无知的思想来到了学校，开始了人生学习的生涯，面对和接受的是教师传授的知识和如何培养良好生活的开始。教师多给予微笑和耐心，会让深得学生的喜欢很爱戴。从那一刻开始，他们会很努力上好你的课，原因只有一个，因为他们喜欢你，喜欢你的微笑喜欢你的表扬、乐意的接受你的批评和教育、指导。举例：一年级的学生在听我教课的时候，当时的我是在进行广播操的教学，每个小朋友的接受能力不一样，我先运用先整体后分组的形式进行的教学，在这个教学的过程中，就发现有一部分同学，因为广播操枯燥乏味和学生自己协调能力差异的情况下，开始对学习知识的逃避和缺乏自信，动作跟不上，模仿一下自己做一下，动作就是做不全。做为教师的我，就不能够在打击他的自信心和求知的欲望，我就对他微笑的说，你能够相信老师吗？相信自己吗？当他说相信自己的时候，作为教师的我就给他打气，给他自信心，给他微笑，“来，我教你，”一句简简单单的话就会是他学习的动力，他会在想，他没有自信的时候，得到的却是教师的鼓励和温馨的微笑，他心里会想老师没有怪我没有批评我，我要好好学习。通过这个小小的片段，让学生看到的是教师微笑的美丽的地方，也是魅力的教学。课堂上，还有很多相似的例子，只有稍注意就会发现很多。教师的笑容也很重要，就像老师们写的批阅和评语一样重要，笑容在课堂可以让学生喜欢我爱我，所以我常常微笑对他们。他们会用更好的表现来回报你的辛苦。

在小学体育教学中，教师要根据体育课是通过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能

和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。抓好体育课堂常规的组织教学是规范体育课必要条件，教师必须严格要求认真，坚持不懈地抓好体育课常规教育。尤其是要抓好集合整队、服装、精神状态、组织纪律、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师要严格要求、反复练习使学生变成自觉行动，以保证体育课的顺利进行。体育教育过程是由开始、准备、基本、结束四个部分组成的。由于四部分教学内容和学生情绪各不相同。因此，教学中要灵活地组织教学，充分调动学生的学习积极性，切忌出现先紧后松，龙头蛇尾的不良现象。上课前，教师要组织学生布置好场地器材等，为上课作好准备；上课开始时的组织教学特别重要，因为体育课前，学生大部分在操场上进行各种活动，他所注意观察的对象目标较多，思维比较活跃，注意力比较分散。因此在组织课堂教学前，采用趣味游戏。如做反口令训练游戏，将全班学生的注意力集中到课堂上，使他们兴奋的情绪稳定下来：基本部分是体育中的重点部分，教师应力求做精讲多练，语言生动，并不断改变练习方法。如在联系中引入竞争性游戏、不同形式的分组练习等，提高学生兴趣。结束部分，学生情绪极易松懈，此时教师的组织教学更不能忽视，后采用一些调解情绪和恢复体力的放松性练习，保持学生兴趣，如舞蹈放松，同时做好利用结束部分对课堂进行小结。

根据儿童的生理特点和心理特点主要表现为：有意注意时间短、兴奋过程和无意注意占优势，好奇、好动、好模仿、好竞争等。同时，一节课中，学生的注意力、意志和情绪等心理活动的变化也是不同的。教学中，教师要充分利用儿童生理和心理特点进行组织教学。合理安排教学内容。由于学生注意力在课的前半部达到高峰，意志力在课的中后部达到高峰，情绪则在课的后半部达到高峰。根据这一特点，教师在组织教学中应把新教材安排在课的前半部分。有利于学生对新教材的学习、理解和掌握。在课的后半部分则应安排一些游戏性较强的内容，激发学生兴趣，同时要做主教材和辅助教材的搭配，尤其抓住主教材的内在联系进行组织教学，以

提高教学效果，灵活动用组织方法，针对儿童生理和心理特点，在教学中，教师的组织教学要尽量体现在“新奇、活”的原则，采用多种多样的，生动活泼的，使学生能够产生强烈兴趣和新鲜感的组织形式，以增强教学的吸引力，激发学生的学习兴趣 and 热情。如一节课中，教材之间的衔接，传统的调队方法显得机械、死板、单一，且容易出现散乱的状况，而此是教师采用游戏或舞蹈等教法进行衔接，即会使学生感到新奇，又会使教学活而不乱，顺利过渡。同时，教师在教学中充分发挥“手势、眼神、语言”的作用，既用“手势指挥、眼神暗示，语言激励”组织方法。“手势、眼神”具有无声的语言，更具有其它组织方法不可替代的作用。总之，教师在教学中要根据具体情况，灵活运用组织方法。保证教学过程的顺利进行，从而实现教学目的。

体育课快速跑教学反思篇五

课堂教与学的效率是关键。在小年级课堂上应合理组织好内容，优化教学手段，发挥学生的主动性，创造良好的课堂气氛，但同时要注意对学生做到收放自如。不能让学生过于活跃，否则不利于控制课堂纪律，影响学习效果。

要跟学生保持适当的距离，教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解能力和应用能力都比较差，在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时通过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学内容，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，因此应特别注意以下几点：

- 1、队形、队列。这是培养学生正确的身体姿势和加强纪律性的手段，是小学教学的重要一环。如何使之专心致志，排除一切杂念，这是教师所采取的手段。有时同学出现的顽皮，不遵守纪律的现象是由好动而动得不适时产生的。针对“好动”这一天性，我注意加强课堂常规教育和训练，逐步发展他们的自制力；同时，还有意识地加强一些集中注意力的练习，随时把他们的注意力引到正确的道路上。这样才能达到

教学目的，完成教学任务。

2、游戏。可以使体育课生动、轻松，具有吸引力，激起学生的学习兴趣 and 热情，使之灵活运用走、跑、跳、投掷等基本技能，在竞争中得到锻炼，同时也培养了学生勇敢顽强的作风及团结互助的优良品质，思想和技术双丰收。

小学体育教学反思之如何上课

怎样才算是一堂好的体育课？记得在一次教师培训中，教研员说，只要学生在有限的时间充分活动，全身心的投入就是一堂好课。认为上体育课没有必要排着整齐的队伍集合，慢跑。要考虑学生的兴趣及想法，不能让学生觉得上操场好象上刑场一样。提出了现在的体育教学有些教师还是以竞技项目为主，以增强体质为教学目标。

素质教育与现代思想要求我们要教会学生“学会学习”和“学会健体，要重视培养独立从事科学锻炼身体的能力。我们教师要实现多项转变：由“重视学会”转变为“重视会学”；由“重视体育技能学习”转变为“重视体育能力的培养”；由“重视技能掌握”转变为“重视情感体验”。于是在教学中就出现了“自定目标、自主学习、自主锻炼”等教学手段。

总而言之，学生在课堂上爱怎么学就怎么学，只要课堂上学生始终是在欢笑中度过就是成功的好课。