

初中体育中长跑教学反思(实用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。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

初中体育中长跑教学反思篇一

珥陵初级中学

陈云虎

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學情境，让学生在這種情境模式下完成教學任务。

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。

初中体育中长跑教学反思篇二

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：

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。

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。

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，积极引导学生在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。

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在学习动机中的作用。

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。

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。

“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均速跑、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。

初中体育中长跑教学反思篇三

一、情景设置与信息反馈

在教学时如何提高教学效率，克服学生上课的惰性，首先根据学生的兴趣，让学生都对体育课产生浓厚的兴趣，但大多数为直接兴趣，作为体育教师应如何加以引导，让学生在玩

中学，在玩中充分享受体育学习的乐趣，体验获得成功与进步的快乐。例如：在投掷的教学上很多学生都很喜欢，但按照口令一遍一遍地被动的接受，学生就会感到厌烦，没有发挥和自主激情。当第一队练习时，后三队的学生就有思想走神，不听指挥，甚至还有打闹的现象，纪律、队行就不能保障。再有教学中的教法单一，没有创新，做法千篇一律就像走形式似的，时间久了从学生的表情、行为就能看出来。针对这种现象，我们只有不断地学习新思想、新理念，掌握新信息，不断地改善和发展自己的教学观念，形成新的教育观；改革教育模式从而活跃课堂情景。并且，在教材上进行处理从多层次，多角度引导和鼓励学生，从不同角度探求新问题，在教学中的各个环节中穿插利用，形式灵活多样。学生喜欢形、色，较为鲜明的刺激、好玩、好动，在教学中就利用他们的特点，通过练习抛气球，投自己制作的纸飞机，投轻物、打活动目标，小组讨论研究，或者是分组教学、比赛与练习相结合，看谁投得远、投得准，以便提高同学们的积极兴趣。

二、引入趣味因素，激发兴趣，提高课堂效果

学生在音乐的伴奏下，翩翩起舞精神振奋，陶冶在课堂之中。同时也培养了学生们的节奏感和韵律感。

体育教材中游戏占比例不大，而怎样利用游戏教学培养学生的创新能力，首先，要从游戏的规则下手，在游戏中模仿修改，从而逐步过渡到学生自己学会创编游戏，来提高学生的创新能力。在平时教学中我也有许多困惑的地方，在干部组织能力的培养上，不能充分调动他们的积极性，对体育教学是个很大的问题。上体育课不光是体育老师的事，需要干部的协作，才能起到团队的作用。改正措施是：调动干部的积极性，培养和树立他们在班中的威信。经常与干部进行交流，让他们得到老师的信任，让他们给其他同学做示范，帮助老师进行组织教学。留给干部自主的空间，发挥干部的聪明才智，有效地帮助老师搞好教育教学工作。

三、改革创新发挥学生的想象力

在平时的教学中怎样给学生留有创造的空间是摆在我们面前的一个课题。平时，我反复学习新的理论思想，阅读优秀教师的文章，学习他们的新理念，找出适合我们教育教学的方法进行充实自己。通过理论与实践相结合我发现，让学生自己去亲自尝试，动手去研究是发挥他们想象力的最好的途径。实践是检验真理的唯一标准。例如：在运球接力游戏时，要求学生一次搬三个球，至于学生怎样搬，由学生自己决定。这样，给了学生一个创造的空间，并且让学生分小组研究，发挥干部的组织带头作用和用集体的力量去探索。游戏开始，我看到有的学生把两球夹在腋下用脚踢着一个球跑的；还有一个抱起三个球的，还有三个球一个一个往前滚的；五花八门，各式各样。

初中体育中长跑教学反思篇四

1、1在体育新课改中教师应作为学生学习的引导者、合作者、促进者

改变过往教学中存在的监督、压迫的教学方式，在尊重每个学生差异性的前提下，与学生进行平等的交流，了解学生需求，明白学生想法，关注学生内心境感，制定出科学合理并能够成功实施的教学模式，实现学生在身体素质的提高、心理本事的锻炼与适应本事的加强。

1、2、注重自身综合素质的提高

在教育改革的过程中，体育教师仅有不断地提高自身的道德素质与科学文化素质，才能在推动教育发展的同时不断提高自身本事。这就要求体育教师培养出终身学习的观念，这既是对体育教师的要求，也是期望体育教师能够为学生做出一个榜样作用。促使学生构成坚持体育锻炼的观念与习惯，实现体育教育的根本目的。

2、1明确学生的课堂主体地位，注重交流的重要性

加强对平等、友好师生关系的培养，在潜移默化的交流中，运用自身的榜样作用、合理讲解等方式体现出自我管理、自我锻炼、自我学习的重要性，从而提高自身的综合素质。

2、2尝试对体育课中的教学资料、组织形式、评价方法进行大胆改革

在教学资料的选择上，减少竞争性的体育项目，根据学生需求与喜好情景，多选择一些学生喜闻乐见的教学资料，提高学生上课兴趣。开展丰富多彩、灵活多样的教学组织形式，使得所有学生都能找到自我感兴趣的资料学习。避免一味地依照成绩作为考核资料，注重科学与人性的结合，采用心率、密度、运动负荷等生物学科的知识和方法加上学生在课堂上的主观表现来作为评价的组成部分。

2、3加强对体育教师的职业培训，注重教师与教师之间的交流合作价值

新课改的开展是对体育教师的挑战，也是体育教师自身谋求更好发展的机遇，这就体现出了职业培训的重要性，经过对专业知识的学习有助于教师顺利推动新课改的完成，也促进了自身的发展。同时，加强教师与教师之间的合作与交流也十分必要，仅有大家互相的帮忙，共同的总结，才能为新课改供给更好的发展环境。

2、4关注教育科研发展，注重体育教师的创新意识与本事的培养

在新课标的要求下，体育教学面临着更多的状况，这些新情景靠教师自身积累的经验 and 现有的知识水平是难以解决的，它需要体育教师不断地探索和学习，在改革创新中寻找新的解决问题的方案，不能处在封闭的环境里教学，教师要加强

对问题解决经验的总结本事成为体育教育教学研究者。

2、5加强自身反思本事的提高

体育教师仅有懂得反思自我出现的教学不足、分析问题出现的原因，并将其培养成自我的一种习惯，构成反思自觉性。经过审视自我的失误得到的经验弥补自身教学不足，才能深入理解教育理念，推进教育事业的发展。在新课改中，反思能够为新课改带来新的教学理念，为教学带来更好地成效。体育教师应与新课改共同发展，为新课改顺利推进做出自我的贡献的同时，也在新课改中实现了自身的发展。体育教师仅有转变以往主角，重新为自我定位，正确对待自我的职责所在，才能更好地融入此次新课改的大军。

初中体育中长跑教学反思篇五

初中体育的教学反思范文一初中体育教学是基础体育教学之一，是连接小学乃至大学体育的一个关键所在。初中体育教育，包括了素质教育所要求的情感储备、智能开发、实践本事、创新精神、身体健康等诸多人类基本素质的培养，初中体育教学改革充分以学生为主体，注重学生这些方面的发展。可是，体育教育在现今的初中受重视的程度、大纲教材、场地器材、师资状况等软、硬件的影响，阻碍了体育教育在初中教育中的功能发挥。

1、上级领导重视不够，奖金和场地器材缺乏。多数学校领导把教学改革的重心倾向了语文、数学、英语等与升学有着密切关系的科目上，没有重点研究体育改革。需要的器材不能得到满足，专业教师不能得到及时的引进，中学的体育课在很多领导看来就是活动课，学生只是学习累了出来活动一下。学校也不会将很多的资金投入体育教学当中去，因为搞好体育活动是要花钱的。另外，体育器材比较容易损坏，新增器材远远高于其他学科器材。

2、教学方法落后，专业教师缺乏，教学思想陈旧，教学模式单一。中学体育教学仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，安于现状，不思创新。考评以身体素质达标为准，教师怎样教，学生就怎样学，简单课堂教学依然存在。这样，在教学中就不可避免地压制了学生的地情感，挫伤了学生的主动性和进取性，抑制了体育教学在素质教育中的发挥。我们也明白兴趣是最好的教师，然而，学校场地的限制、教师专业的不一样，导致学生只能在给定的几个项目上选择。此外，一些中学学生比较少，体育教师就相应的比较少，有的学校甚至就仅有一两名体育教师，这样无疑会增加体育教师的工作量，体育项目也比较单一，从教学质量和满足学生的兴趣上来说都是不适宜的。

3、教材陈旧、重复过多，脱离学生实际。中学体育教学是传统体育教学体系，仍未摆脱传统教学理念束缚。教师沉醉于现有的教法之中，不思创新，课堂教学仍然是开始、准备、基本、结束，几乎没有室内体育场所。教学资料基本是走、跑、跳、投等一些竞技体育项目，各项动作技术难度大，重复过多。小学生学的东西初中还在学，高中学习过的大学还要学，这在教学中，脱离中学生实际，难以满足学生对趣味性、娱乐性、健身性、实用性的需求。学生上体育课，表面上愿意，内心却极不情愿，严重压抑了学生对运动的兴趣和对运动乐趣的体验。

学生是好动的群体，对于体育活动的需求较为强烈，兴趣较大。在体育教学中，大多数学生渴求掌握必须的健身知识和方法，培养一两门体育爱好和专长，以备考上大学乃至走上社会之用。如果他们的业余时间能用在体育活动中，他们旺盛的精力就能得到宣泄，运动才能得到充分发挥，身体素质和水平得到了较大提高。另外，学生还能够经过体育课学习各项基本技术，而在活动课中利用充足的时间，系统的学习某一项运动技术、技能、技巧，增强其熟练性。这样，有利于学生产生良好地自我锻炼意识和习惯，对参与其它体育项目的学习产生进取影响，还有利于提高学生的运动技术

水平，为各项运动竞赛储备人才。

初中体育的教学反思范文二本学期，我承担了初一新生的体育教学任务。所以，广播体操的教学就成了这学期的首要教学资料，广播体操无论从教来讲还是从学来说都是一项枯燥乏味的工作。所以，圆满完成广播体操教学的前提就是如何激发学生的学习兴趣、提高学生的学习进取性。下头仅以我的一节体育课的教学过程来说明我是如何进行广播体操教学。

1、准备部分

在这部分里我主要采用激发兴趣导入的方法来提高学生的学习兴趣，给我的课堂升温，具体的方法就是让学生分级进行趣味游戏，并以此到达热身的目的。因为初中一年级的学生是比较“稚嫩”、孩子气还很重，适当采用游戏的方法进行教学能够大大提高学生的学习进取性。

2、基本部分

因为广播体操有硬性的教学要求，注定了其在教学过程中要严格按照书面要求进行教学，所以除了尽量使用幽默的语言外，我依然采用了传统的完整示范—分解示范、讲解教学—完整教学的模式，可是在教学过程中，我没有过分的强调“教”，而是“教”与“学”并重。在动作传授完以后，我让同学之间分组练习、讨论，每组5-6人，学、练、教、互相纠错，以此培养学生自评、互评的本事，并让动作完成好的学生进行示范领做，以此来激发学生的学习动力和培养敢于表现自我的本事。因为我们的学生在上课之前都已经分组，在教学过程中，我利用学生相互攀比的心理，让他们分组比赛，看哪组同学做的规范，在学生的练习过程中，我全程指导及时发现错误动作，在错误动作未成型之前就把它纠正过来。

3、结束部分

结束部分，一是课堂的常规，二是让学生总结点评一下本节课的收获，表扬做得好的学生，鼓励还有待于进一步提高的学生，让其在课后加强练习，三是收还器材。

课后反思：

经过课的教学，我发此刻管理学生方面不能到达完美的要求。广播体操的教学资料基本完成，教学效果比较梦想，可是在难度较大的教学教程中，总是有个别的学生调皮捣蛋，在处理问题学生的时候，我基本都采用了微笑处理，效果不是梦想。这方面有待进一步改善和加强，应当在熟悉和了解学生的基础上采用区别对待方法，根据不一样学生的个性有针对性的进行教育。

初中体育的教学反思范文三体育新课程的实施，以自我的事业和专业发展为基础，以全面培养合格学生为出发点，及时深刻地总结、研究教学活动。涉及到的教学思想、教学策略、教学流程、教学方法和教学反馈等。

教师是教育教学活动的绝对的权威，不仅仅是教学过程的控制者，教学活动的组织者，教学资料的制定者和学习成绩的评判者。新课程实施，用“目标引领资料”要求我们树立明确的教育思想，面向全体学生，促进学生均衡协调发展。教师由传授者转化为“首席促进者”，由管理者转化为“首席引导者”，就必须在教学活动中，与学生建立平等民主和谐的关系，培养学生的良好的兴趣和爱好，培养终身健康的意识和本事!仅有这样，才能实现“让学生在体育活动中，不断认识自我;增强自信和团队意识开放的胸怀坚定的意志，实现现代礼貌的展示与交流。提高健康水平，提高生存质量，促进学生发展、”的教育目的。

传统的体育教学是以教师、教材、课堂为中心，学生跟着教师转，教师跟着教材转，教师教无兴趣，学生学无乐趣。新课程以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，

要求教师心中要装着每位学生的喜怒哀乐和身心健康，把学生看成学生的主体，学习的主人，要以学生发展为中心，将学生的全面的发展放在首要地位。如，首先，根据学生的体能和体育基本技能的差异，确定教学目标、安排教学资料，让全体学生都有平等参与体育活动的机会。其次，关注学生的需求，重视学生的情感体验，激发学生的学习动机和兴趣，让学生在自主的学习过程中学会学习，享受学习的乐趣，养成健全的人格。