

# 2023年运动领域的教学反思(精选10篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？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。

## 运动领域的教学反思篇一

反思整节课的教与学，本节课有以下一些特点及问题。

本节课能够把活动课与复习课有机地整合，使学生能够在有趣的活动中运用所学知识来提问题、解决问题，并使所学知识进一步得到内化。如：设计奖杯这一环节，看似美术课，其实里面包含着辨认图形及图形的运用等数学知识。正是由于准确把握教学目标，所以比较好地体现了本节课是数学的复习课，而不是其他科目的复习课。

本节课以学生活动为主线来组织教学，让学生在活动中学习数学，不但有自己的观察思考，更有小组的合作探讨、合作学习，使学生在讨论中明白道理，在合作中享受成功，在交流中发展自我——让学生在交流活动中，感受别人的思维方法和思维过程，改变自己在认知方式上的单一，同时，向他人表达自己的思维过程，有助于完善自我认知方式，从而达到个性发展的目的，学生的主体性也得到充分地发挥。如：这些运动员怎样安排在两辆车内比较合理？这个问题经过学生的讨论，他们的回答让你惊奇，“小狗和松鼠一辆车，猴子和兔子一辆车，车上空余的位置给它们放行李”。

数学具有广泛的应用性，让学生了解数学的应用，会应用数学的知识与方法解决现实的问题，了解数学的价值。如设计奖杯、安排车辆等问题，都是数学知识在现实生活中的应用。

当然，本节课还存在一些需要改进与值得思考的地方。

一方面是如何使教材内容更贴近学生的现实生活，如：可以把“动物们的运动会”改为“学校学生自己的运动会”；另一方面是如何让学生在活动中感悟一些知识整理与归纳的方法，潜移默化，掌握一些数学学习的方法。

虽然本节课已经精心设计了小组的分工协作，如：提问题、解决问题中的2人合作：一人提问题并记录，一人解答写算式，然后交换。但实施时，出现一些学生代替其他学生回答问题、做练习等现象。因此在组织小组合作学习时，如何使每个学生都动起来，积极参与小组合作，我觉得这是非常值得探讨的。

## 运动领域的教学反思篇二

《动物运动会》一课重点是让学生通过多种途径观察动物运动的方式并进行模仿，使学生对观察、模仿动物运动的各种运动方式感兴趣。本节课中我对多媒体课件进行了大量的运用，并取得了非常好的效果！

首先，对本次动物模仿秀模仿前的准备，我用多媒体课件进行了明确的演示，使学生知道对动物的运动进行仔细的观察才能模仿得更准确，模仿时还要注意感觉自己身体哪个部位用力大。

对动物的观察，生活中我们可能对于常见的家禽是进行了观察或者偶尔观看电视也了解一些动物的运动，但是要对多种动物的运动方式进行准确细致的模仿，那还需要有细致的视频或图片，所以在这里，多媒体课件的运用为学生提供了一个可以短时间内系统观察多种动物运动的途径，既快捷也很简便！

而对动物运动模仿的要求我也用多媒体课件明确演示出来，

既有对台上表演者的要求，也有对台下观众的要求，包括观众的模仿秀评价表，使台上台下互动，调动每个学生的参与积极性！

本课一开始的导入就是从学生生活中对动物运动的观察开始，既是对学生已有感知的运用，也是密切联系了生活实际。

从学生对平时动物运动的观察中可以看出学生注意了平时的观察，但是观察得还不够细致，还没有掌握科学的观察方法。

本课所提供的图片素材很多，为学生的模仿提供了探究素材，但对图片应进行精心选择（最好是便于模仿的、动作过程清晰可辨的、典型的或不是平时所见普通的、能扩大学生认识外延的动物）

本课重在模仿，对于动物动作与生活、环境的联系挖掘得还不够深入，可以在后面进一步挖掘教材，将典型深入化。

### **运动领域的教学反思篇三**

纵观《小小运动会》，整个课堂活了起来，学生动了起来，学生体验了生活，体验了快乐，体验了成功。取得这样的成功，是因为教师转变了教育观念，在课堂教学中运用了新的教学理念，不是想着在40分钟内，尽可能地把我们所知道的知识都塞给学生，让学生获得更大的知识量，而是把学习和探索的时空留给学生，让学生在在学习中享受乐趣。学生之间、师生之间成为交流学习的亲密伙伴，使数学课堂成为学生的天地。具体说来，新的教学理念在课堂教学中的运用，主要体现在以下几个方面：

“学生是学习的主人，而教师则是学习的组织者、引导者与合作者。”这是新时代对教师角色转换提出的新的要求。在本课的教学中，教师根据学生的年龄、生理、思维的特点，

设计了四个活动板块：开幕、运动会、设计奖杯、乘车回家。将原来的教学重点改为探索的重点，运用了活动的教学法，真正地实现了角色的转换，由台前转到幕后，把学习的主动权交给了学生。

苏霍姆林斯基曾说过：如果教师不想方设法使学生产生情绪高昂和智力振奋的内心状态，就急于传授知识，那么就只能使人产生冷漠的态度，而不动情感的脑力劳动就会带来疲倦。兴趣是最好的老师，它是学生主动学习，积极思维，勇于探索的强大动力。在本课教学中，教师密切联系学生的生活经验，运用学生喜欢童话、动物设计了生动有趣、直观形象的数学活动，激发了学生的学习兴趣，唤起了学生美的情感，使学生乐于动手、动脑、动口，积极参与数学学习的全过程。如“开幕式”，同学们看了以后都说太美了，从中受到美的陶冶，以至他们从中发现了数学问题。如“这漂亮的队形竟是我们学到的圆形、长方形、正方形、三角形，真有趣！”可见同学们对开幕式产生了极大的兴趣，在学生的心灵中产生了共鸣。这样学生当然乐意发现，提出各种各样的问题，并去思考解决问题。

思维是从问题开始的，有问题才有思考，“学起于思，思起于疑”。由此可见，培养学生的问题意识很重要。在本课的教学中，教师创造了“提出问题”的空间，让学生寻找数学问题，并提出问题、解决问题。如“运动会开始了”，教师创设了运动会活动的情境，让学生观赏，还没有让同学们提出问题，同学们已经知道可以提出问题，同学们自己提出的问题不但多，而且各有千秋，接下来解决问题时，老师没有带着学生逐题分析题意，逐题解答，而让学生自己选择自己喜欢的问题进行解答，然后小组讨论，全班交流，这样做既满足了学生争强好胜的心理，又激发了他们主动探究的欲望。在他们自己解决问题时，老师没有牵着学生的鼻子走，只是在学生遇到困难时加以点拨。充分发挥了学生的主动性，更重要的是通过学生自己对“发现问题——提出问题——解决问题”这一模式的经历，为其后继学习和研究带来了不可估

量的益处。

新的数学课程标准指出：有意义的数学必须建立在学生的主观愿望和知识经验的基础上；有效的数学学习活动不单纯地依赖模仿与记忆。动手实践，自主探索与合作交流是学生学习数学的重要方式。新一轮课程改革提出改变学生的学习方式，变单纯的教师灌输、学生模仿为学生自主探索、合作交流的学习方式。课堂教学不该由教师主宰，应以学生为本，以学生为中心，创造一个有利于学生主动发展的自主探索、合作交流的空间。如“设计奖杯”，按以往的教学，先在黑板上呈现一个奖杯，然后教师一边示范，一边告诉学生第一步做什么，第二步做什么，学生跟在老师后面临摹；或者教师说，学生做。这样的教学，学生没有自主探索，没有合作交流，只是机械地执行教师一个一个的指令，思维含量不高，对学生的长期发展是大大不利的。但在本课的教学中，教师没同一个标准要求学生，没有用一种思维代替全班同学的思维，而是大胆放手，让学生“八仙过海，各显神通”。这样，同学们的思维是发散的，操作是自由的，自主探索的空间非常大，他们能自主展示自己的才能和特长。并且同学们由于自己的需要，自主地选择自己合作的伙伴，互相帮助，共同设计奖杯，这样有利于培养学生之间团结合作精神，更有利于培养学生的创新精神和实践能力。

## 运动领域的教学反思篇四

在现代的教学中，我体验最深的一条是改变满堂灌的教学模式，尝试创新的教育理论，做到教、学、做合一的教学，重视对学生知识的传授，更要重视对学生能力的培养。改变课程实施过于强调接受学习、死记硬背、机械训练，倡导学生主动参与、乐于探究、勤于动手，培养学生搜集和处理信息的能力、获取新知识的能力、分析和解决问题的能力以及交流与合作的能力。这次的授课，我感受很多，反思如下。

本人在这节课地理课教学中，教师不再仅仅去教，而且通过对

话被教，学生在被教的同时，也同时在教，师生共同对整个成长负责。对教学而言，交流意味着人人参与，意味着平等对话，意味着合作性意义建构，它不仅是一种认识活动过程，更是一种人与人之间平等的精神交流。对学生而言，交流意味着主体性的凸显、个性的表现、创造性的解放。对教师而言，交流意味着上课不仅是传授知识，而是一起分享理解，促进学习；上课不仅是单向的付出，而是生命活动、专业成长和自我实现的过程。教师由教学中的主角转向“平等中的首席”。

用图文并茂的资料、形象直观的图表、生动有趣的阅读材料、贴近学生生活的课堂活动，创设了充满时代气息的地理教学情境，用生活中具体有趣的地图、图片、图表，给学生展示了生动活泼的思维过程。面对这样的教材，你该如何使用？又该怎样上课？怎样发挥教师的作用？怎样挖掘学生潜能？……需要我们冷静、积极地不断反思，才能适应今后的地理教学。

学习的兴趣和愿望，在很大程度上决定着学生的学习态度和学习成绩。学生具有好奇心，这正是追求知识的原始动力，是求知欲的嫩芽。他们在日常的生活中往往会对某一事物特别感兴趣，并由兴趣发展为热爱，由热爱进一步发展为对真理的探索 and 追求。也由此会提出各种各样看似无稽实有深意的问题。这时，我们应顺应学生的心理，正确地引导他们多问的习惯，教师可作饶有风趣的讲解，并以丰富的感情色彩去组织学生的探索活动。切不可因学生提出的问题不符合教师的意图或教师一时难以解答而置之不理，甚至加以压制。

师生交流的平等性应加强。在提出问题时，应站在学生的角度，从学生的身心特点和实际出发，而不是一味把学生的思路往自己设计的路上引，问题的设计不宜太大，应站在学生的认知角度剖析。

总之，教师只有在实践中不断学习和探索，运用符合学生自身

发展特点的教育教学方法，才能取得较好的教育教学效果，才能适应当今教育的要求。

## 运动领域的教学反思篇五

《纲要》中指出：“教师应充分利用幼儿身边的事物与现象作为探索的对象。要让幼儿运用感官、亲自动手、动脑去发现问题、解决问题。鼓励幼儿之间的合作，并积极参与幼儿的探索活动。”因此本节数学活动《小小运动会》正是在此指导下活动设计，开展的。大班幼儿主要是自然测量。自然测量指利用自然物作为量具(器)进行直接测量。幼儿在进行测量时，一般使用他们熟悉的自然物如小棍、吸管甚至脚步等作为测量工具，测量难度往往比较大。

与孩子出去散步时，总会时不时地听到幼儿说：“老师这棵树真高呀”，“老师，我又有好多衣服都不能穿了。”等等。每当这时，我总会不由自主地问问：有什么办法知道它们到底有多高，多大呢？孩子们的答案是多样的。有用尺子，绳子、木棍等量，还有的小朋友想出用手或身体来量。所有的这一切都说明了孩子对测量有一定的兴趣和认识。在此基础上，我开展了数学活动：《小小运动会》，以此培养幼儿对测量产生兴趣，寓数学于科学，尝试借助工具测量周围事物，进一步了解测量在生活中的应用。数学活动的目标是开展数学活动的出发点与归宿，它掌握着了数学教育的方向。我定了以下几点活动目标：

1. 通过游戏化探索操作活动，进一步理解首尾相接的测量方法。
2. 学习跨步测量的技能，能认真记录测量结果。
3. 培养幼儿操作能力和观察能力

根据活动目标制定，活动设计了以下几个大环节：

1. 提问导入，激发幼儿的参与兴趣。
2. 教师设置“小小运动会”情景，提出身高测量任务，幼儿探索操作。
3. 师幼总结、记录测量方法并且再次操作记录结果引导幼儿进一步理解首尾相接的测量方法。
4. 教师提出测量跑道长度任务，幼儿尝试操作，学习跨步的测量技能。
5. 师幼离开活动室，邀请小班的孩子观看。

活动进行有条不紊地，循序渐进，由浅入深，突出幼儿操作性、游戏性、自主性，激发幼儿浓厚的兴趣，能相互合作大胆尝试各种工具进行测量，并能记录、准确表达测量的结果。

活动亮点：

- 1、《纲要》中指出：“提供丰富的可操作的材料，为每个幼儿都能运用多种感官、多种方式进行探索提供活动的条件。”本次活动正是在此指导下，为幼儿提供的材料丰富且多样。如：薯片筒、丝带、牙膏盒等。
- 2、在宽敞的活动室地面进行测量，给孩子的测量空间大。活动中幼儿兴趣高涨，并能两人合作思考、讨论、探索、解决问题。教师也不急于告诉他们答案，而是让幼儿在分组活动中通过对比、操作，来发现、解决、延伸。
- 3、本次活动对于幼儿思考、探索、操作，给幼儿与同伴交流、解决问题的时间充足。允许他们犯错误，再尝试用别的方法。每当孩子遇到困难，我都会让幼儿先自己想办法，大胆去尝试。



4、重视区域活动的延伸性。活动结束后，重视活动延伸的指导，在区域活动中，让幼儿自由测量各种物品，并做好记录。

整个活动，尽力体现以孩子为主体，教师为主导的和谐关系。大多数幼儿能主动去学、愿学、乐学，达到预期的目的。

## 运动领域的教学反思篇六

根据本课的教学内容和目标要求，结合新方案的指导思想，设计了以下学习过程：一。设问导读，二。自学检测，三。巩固练习，四。拓展延伸。通过设问导读，使学生在阅读课文的同时基本了解了本课要学习的主要内容，利用自学检测掌握基本的基础知识，再通过巩固练习使学生牢固掌握所学知识，最后将学到的知识拓展延伸到生活实际解决生活实际问题。在整个学习过程中学生的学习积极性很高，小组活动气氛也很活跃，学习效果也比较好。

这节课比较成功的原因是：

1. 学生学习积极性高。
2. 还给了学生自主学习的时间。
3. 小组合作的比较有效。
4. 学习过程安排的比较合理。不足之处：个别学生对物体的复合运动没有完全理解掌握，这也是教师在今后的教学中要进行改进的地方，使每一个学生对某一概念、现象、规律、结论等等，尽可能真正理解掌握，教师要多关注这些学生，多提问、多指导、多检查。促使他们尽快提高学习效率。

总之，学生学习成绩的好坏，教师的备课、教学设计、学生的学习态度、学习方法、教师的指导等等，各个环节都很重要，教师要不断地钻研教材，研究教法、研究学法，不断地

改进教学方法，总结经验，不断进行教学反思，确实把教学工作做扎实，稳步提高。

## 运动领域的教学反思篇七

星期六终于让班上的亲子运动会开展了。

一切还不错，至少自我感觉还算良好。班上的家长也挺配合，哦，也许应该不能用配合二字，因为他们也很投入，对于孩子来说，真是兴高采烈的一天（呵呵，记得我小时候就最喜欢用兴高采烈这个成语了。）重在参与，小孩子们也许还不能完全甩掉第一对他们的诱惑，便至少让他们知道不可能事事胜利也是一件好事。

我好像也跟着回到了孩提时代，相信那些爸爸妈妈们也是，他们或许还有些拘谨，但是和孩子一起时的欢笑却是诚实而惬意的。为此，我真为自己终于开展了活动而高兴。

其中，一位家长在跑步时不慎重重跌倒在地，但想自己还在在孩子的目光中，他跑完了全程，虽然脚趾渗出了鲜血，虽然鞋子也跌落远处，但他跑完终点的背影和其他人给予他的热烈掌声将会终生留在他孩子的记忆中。作为他的孩子，是幸福的；作为他孩子的老师，我是骄傲的。这种感觉真是很好！

活动愉快落幕了，我们留了影，孩子们欢快地叫着笛子，我也加入其中，叫嚷着。那一刻，还有什么可以不开心的呢！！！！

## 运动领域的教学反思篇八

第一次上课由于学生活动量多，导致最后一个活动“动手设计表演队列”没有充足的时间进行，达不到此次活动的目的。组内老师认为应该把学生动手笔答小卷子的活动放到最后，

这样可以机动处理，在第二次课上，我进行得很顺利，同时也能够留有充足的时间处理前面的问题，不像第一次讲课那么急促了。综合这两次课，虽然同上一个内容，但每次课达到的效果是不一样的，自己在教学技能的不足上也有了一定的改正。

以前讲课，对于学生刚刚回答的问题，我总是再重复讲一遍，目的上是让学生充分理解，实际上助长了学生不认真倾听同学的发言的毛病。在本组老师的再三指正下，我在这两次课上，尽力克制自己这方面的不足，对于学生能够回答的问题，就放心大胆地让学生自己解决，采用简单的语言促进学生之间的交流，我发现没有老师的重复，学生能够听懂，这样节省出了很多时间进行其他内容的教学。我充分认识到了数学课教师语言应该注意简洁，在今后的教学中我应该继续弥补这方面的不足。

以前自己急于进行教学进度，对于学生课堂上生成的一些问题或想法，我没有做到认真倾听并给予合适的反馈，这样错过了认识学生在某方面知识上可能出现的问题。在这两次课上，我注意了要及时解决学生的问题，发现在简单的问题中学生也容易出错，这需要老师及时指正，帮助学生巩固知识。在课堂教学上，老师给予学生反馈不只表现在课堂纠错上，还要及时捕捉学生表述不清的地方，能够用多种方法解决的问题等，对于复习课，更要帮助学生进行算法的优化选择。在这节课上，学生在根据体育用品统计表提问题时，有的学生提出了“参加比赛的学生一共有多少人？”算式是 $6+12+8+4=30$ ，我追问了学生是怎么计算的，目的是在计算连加运算式时要学会观察，学会使用“凑十法”。在处理智慧老人的挑战选择合适的体育用品这个问题中，有的学生购买了多个同样的体育用品，采用的是连加的计算方法，我注意到了引导学生用更为简便的乘法来计算，这样培养学生进行算法优化的意识。但在处理这个问题中，我没有进行小结，应该把连加和乘法进行对比，让学生从感观上认识，乘法的确比连加简单，认识乘法是求几个相同加数的和的简便运算。

在以前教学时很少在使用过渡语上下工夫，通过这次课，我发现创设符合问题情境的过渡语能够激发学生的兴趣和解决问题的意识。过渡语贯穿整节课，给学生一个完整的概念，从另一个角度上让学生认识到事情有起因、经过、结果。他们在处理某个环节的问题时，从而认识到这个环节是为下面的内容作铺垫，培养了学生做事情要有始有终的态度。

在以这些为基础的前提下，要进一步思考怎样创设问题情境，力求把解决问题的环节简单化，避免形式上的繁琐。第一节试讲课，当电脑课件出示淘气和笑笑的问题“24名学生参加50米跑步比赛，怎样分组最合理？”我让学生进行小组讨论，讨论完后集体汇报交流。学生们根据乘法口诀认为分为2组、3组、4组、6组、8组。接着我问：选择哪种方案最合理？学生进行讨论，大多认可分为4组和6组这两种方案，由于我缺乏经验，急于按照教案去走，没有让学生充分发表自己的意见。当一个同学站起来说：“分为4组，因为操场上有4条跑道。”他的回答符合我备课时的思路，我马上认可了答案，并总结要根据操场的跑道条数来选择合理的分组方案。具有不同意见的学生也在我的总结下机械地认可了这种方案。上完课后意识到自己在这道题上理解错了，混淆了小组接力跑和赛跑的方式。在第二节课上我进行了调整。当出示问题情境时，问学生：每组有几人？根据学生的回答板书，答案是2人、3人、4人、6人、8人，接着学生小组讨论选择哪种最合理。学生根据跑道的条数能很快地选择每组4人的方案，紧接着利用乘法口诀计算出分成6组。当时有一个学生提出分为4组也可以，一条跑道一个组。由于在备课时考虑到了学生可能会出现这种思路，因此，我当场让4个组前6名学生起立，让他们模拟比赛，结果大家发现这是接力赛跑，与题目的要求不同。这样的引导既没有限制学生的思维，又能有效地把学生的发散思维集中。学生通过解决这道实际问题，从实际情况中区分了两种赛跑的不同方式，加深了对题目的理解。

在课堂上生动幽默的语言更容易和学生交流，从而活跃课堂气氛。我在课堂上缺乏这些，比较生硬、死板，在今后的教

学中要注意语言的技巧。

如学生动手设计表演队列活动，我要求同学合作给18个学生设计表演队列，并写出算式表示表示表演的总人数是18人。我发现有的学生设计得很有规律，算式很容易写出来，而有的学生设计没有规律，面对种种情况，我应该通过学生的汇报展示，让学生认识到设计要有规律，这样才能写出算式，但我没有点明，只是让设计有规律的学生展示了，那些设计没有规律的学生也没有认识到自己的问题。第二次课我注意了这个问题，达到的效果好一些，可见教师的活动小结很重要。

## 运动领域的教学反思篇九

本节我的设计思路是：以当下比较流行的魔术引入课题，吸引学生注意力，用学生熟悉的生活和学习用品进行实验探究，使学生在亲切、和谐的氛围中学习知识，享受探究的乐趣，最后，以一道课外探究实验承前启后，使课堂留有余音。在课堂教学过程中，开展了丰富多彩的学生动手实验活动，使本节课的教学取得了较好的效果。现对本节课具体总结如下：

1. 在引入这一环节，我以当下比较流行的`魔术引入课题，这不仅极大的吸引了学生的注意力，更拉近了师生之间的距离。且魔术内容设计让学生既熟悉又陌生，因为学生刚刚学了液体压强知识，且也有这个实验，所以很容易就回答出：“水会从孔中流出。”当我把塑料瓶从水槽拿出，学生发现水却没有流出。那一刻，我看到学生的表情，感觉到已成功了三分之一。

2. 课堂上的几个小实验取得了很好的效果，比如杯水倒置实验，既让学生体会到了大气压的存在，又真切体会到了大气压的方向是向各个方向。还有学生熟悉的滴管、注射器实验更是学生体会到了大气压与生活息息相关。我想给学生印象最深的还是马德堡半球实验，这个实验让大气压的存在事实

在学生心中扎了根，成为他们永久的记忆。这是教师任何优美华丽的词语所不能代替的，也是不能用简单的录相所能取代的。我想这几个实验不仅使学生真切地感受到了大气压的存在，更重要的是使学生形成了尊重事实、相信科学的思想，激发了学习物理的热情，这比我们平时几句空洞的激励性话语效果要好得多。

3. 难点的突破这一环节，利用多媒体课件展示托里拆利实验的过程方法，并用几幅简图进一步分析原理，使学生清晰的认识到问题的实质，突破了难点。

4. 本节课改变了传统的学生被动接受的教学模式，而是依据新一轮基础课程改革要求：面向全体学生，立足学生发展，突出科学探究等基本理念，激发了学生的探究欲望。并恰当引导学生把知识应用于现实生活，服务于生活，体现了“从生活走向物理，从物理走向社会。”这一教学理念。

5. 有些问题设计不得当、不明确，使学生不知如何回答，造成有几个环节课堂气氛差，影响了学生学习兴趣和热情。

6. 针对大气压存在的原因处理简单，只是在引入中一带而过。使学生印象淡薄，有的同学甚至没有注意到。这个问题虽不是重点，却直接影响了一些问题的分析，比如在回答：“为什么我们的手感觉不到大气压的存在呢？”时，如果学生深切体会到了大气压产生的原因是重力，就不会说出是：“因为空气密度小。”的答案了。

下次再上这节课，可适当添加练习。

## 运动领域的教学反思篇十

定向运动就是利用地图和指南针到访地图上所指示的各个点标，以最短时间到达所有点标者为胜。定向运动通常设在森林，郊外和城市公园里进行，也可在大学校园里进行。

定向运动起源于瑞典。最初只是一项军事体育活动。“定向”这二个字在1886年首次使用，意思是：在地图和指南针的帮助下，越过不被人所知的地带。继19斯堪的那维亚举行了第一次正式的定向越野比赛后，至今已有近百年的历史。

定向运动本身作为一种体育项目开展是从本世纪初在北欧开始的。到二十世纪三十年代已在芬兰，挪威，瑞典，丹麦立足。1932年举行了第一次世界定向运动比赛。1961年国际定向联合会(iof)在丹麦哥本哈根成立。现有成员国63个。国际定联是世界定向运动的行政实体，是国际体育联合会总会之一。定向运动也是国际承认的奥林匹克体育项目。

## 定向运动的分类

1. 定向运动按运动工具的不同可分为两种；

(a)徒步定向：如传统定向越野跑；接力定向；积分定向；夜间走向；五日定向；公园定向等。

(b)工具定向：如滑雪定向；山地自行车定向；摩托车定向等。

2. 定向运动按性别不同可分为男子组和女子组；

3. 定向运动按年龄的不同可分为青年组，老年组和少年组；

4. 定向运动按技术水平的不同可分为初级组(体验组和家庭组)，高级组和精英组；

5. 定向运动按参加人数的不同可分为个人单项，个人双项和集体项。

因此，不论男女只要你喜爱郊野活动，定向运动一定适合你。技巧容易掌握，是三岁至八十岁都可以参加的运动。

## 定向运动的益处

定向运动是一项非常健康的智能型体育项目，是智力与体力并重的运动。它不仅能强健体魄，而且还能培养人独立思考，独立解决所遇到困难的能力及在体力和智力受到压力下做出迅速反应，果断决定的能力。

. 定向运动是一项学生体育项目。因为它培养学生独立分析解决问题的能力 and 良好的逻辑思维能力。

. 定向运动是一项家庭体育项目。周末一家人回归自然，放松身心，自我娱乐，融洽关系。增加乐趣。

. 定向运动是一项精英人才体育项目。因为它基于挑战，勇于尝试从未被尝试过的方案，并要求全身心的从双腿到大脑以最高时效达到世界顶级目标。

. 定向运动是一项非常重要的世界军事体育项目。拥有自己的世界锦标赛。

. “定向运动是一项自然环境体育项目。因为它教会你如何在大自然中行为把握自己，爱护自然，遵守郊野公园守则。

. 定向运动是一项不需任何花费的群众性体育项目。所需的只是一张好的定向地图和一个指南针。服装可穿着定向专业套装，也可只是普通运动服装。

. 定向运动是一项探险寻宝体育项目。给你惊险刺激的人生经历。

. 定向运动是一项广交朋友的社交性体育项目。在这里，不论男女老少，种族背景，文化阶层，社会地位，相互交流，共享人生。



因此，定向运动吸引了全世界男女老少，各个阶层，各个年龄段人们的广泛参与。

关于什么叫做定向运动呢，大家也知道了是一种受到广泛的朋友们喜爱的运动。不论是对于男女老少都是可以共同参与的，因为里面不仅仅有着亲民的运动还有一些跟不同地区的人们交流的机会，所以大家有机会的话一定要去参与才好。