

# 耐力跑教学反思不足(模板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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

## 耐力跑教学反思不足篇一

“圆的一般方程”一节课是高一数学中圆锥曲线的一个重要内容。通过对这一节课的学习，既可以让学⽣接受、理解圆的一般方程的求法及圆的一般方程圆的特点，又可使学⽣加深对圆的一般方程同圆的标准方程间的相互转化，还为日后解决解析几何综合题的教学做好准备，起到承上启下的'重要作用。

根据本节课的内容及学生的实际水平，我采取提出问题引导发现式教学方法，提出问题让学生思考得出答案，并让学生自己动手操作解决问题。

教学过程中，教师采用点拨的方法，启发学生通过主动思考、动手操作来达到对知识的“发现”和接受，进而完成知识的内化，使书本的知识成为自己的知识。课堂不再成为“一言堂”，学生也不会变成教师注入知识的“容器”，通过自己动脑和动手解决了问题，体验到成功的快乐和喜悦。采取这种形式，可以极大提高学生的学习兴趣，使教学目标更完美地体现。

本节课教学内容上主要是强调圆的一般方程的判别式，用其判断曲线是否是圆，应该同时指点学生将方程配方也可以。而这一点能很好的树立学生对立统一的辩证思维观点。

总之，在整个教学过程中，我抓住学生的“主体”作用作文章，不浪费任何一个促使学生“自省”的机会，以积极的双边活动使学生主动自觉地发现结果、发现方法。培养了学生的观察分析能力和思维的全面性。具体教学中，教师创设问题情境，学生在这一情境中去讨论分析、探究发现，以符合学生思维的形式发展了学生的能力，达到了教学目标，优化了整个教学。

## 耐力跑教学反思不足篇二

我先检查一下鞋带，因为我不想在跑步时，它突然赐我一个“狗啃泥”，然后后面给我一个“泰山压顶”。

开始跑了，我如逃离人类手中的野马，跟着队伍飞驰而去，精力十足，呼吸平稳。可刚跑了两圈就气喘吁吁了，呼吸杂乱无章，我的脚似乎想脱离我，因此跑的弯弯曲曲，速度明显慢了下来。

又跑了一会，我以为已经跑到了第四圈，便努力向前冲，并在心里说：“就一圈了，加油，加油.你一定可以做到的！”当跑完时，队伍不停下，我二和尚摸不到头脑了，问林柏滋说：“不是到五圈了吗？怎么还跑？圈数又增加了？·····林柏滋用一种难以置信的眼光看了我一会说：“才跑三圈呐！”这句话如晴天霹雳，我的.精神支柱瞬间崩塌，脚软绵绵的，似乎在一个无重力环境下，没有知觉，没有知觉，只会跑。正想倒在地下美美地睡一觉。呼吸就像断气的狼，上气不接下气，我终于体会到度秒如年的感受了。

五圈终于跑到了，我用最后一丝力气到了教室，趴在桌子上，犹如失去骨架，连动都懒得动，只感受到那无节奏的心跳。

耐力跑真累人啊！真希望这是一个梦！梦，只需要掐一下自己就可以醒来的梦！

# 耐力跑教学反思不足篇三

## 一、指导思想

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进学​​生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。全面推进素质教育，培养学生终身体育的意识和科学健身的能力，充分发挥学生主体地位，提高学生的体育素养，使学生快乐学习。

## 二、教学内容

本课的教学内容是高中《体育与健康》教学必修模块田径中的一项内容—耐力跑，田径是一切运动的基础，身体素质的好坏，直接影响学生的整体素质，因此，身体素质练习在教学中占重要地位。其技术动作并不复杂，主要是通过练习，促进学生的正常发育，提高心血管、呼吸系统等机能，比较全面地发展身体的力量、速度、灵敏等素质，增进健康，增强体质，培养学生勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和良好的心理素质，为今后的教学打下基础。

## 三、教材分析

本次课的内容是高中《体育与健康》课中的必修模块田径的一项，是学生身体素质的基础，也是一切运动的基础，能培养学生吃苦耐劳、积极进取的精神。

## 四、教学目标

根据教学内容可确定以下教学目标：

- 1、使学生掌握耐力跑的基本知识，形成正确的概念。

2、通过练习，使大部分学生掌握耐力跑的技术动作，发展学生身体素质。

3、培养学生勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和良好的心理素质。

## 五、重点和难点。

根据耐力跑的技术特点和学生实际情况，可确定本课的重点是：正确掌握有氧耐力跑中的技术。

难点是：动作协调、自然，体能分配合理。

可通过教师的指导和学生的练习突破重点和难点。

## 六、学情分析。

生理方面：本节课是针对高一年级的学生设计的，学生的运动系统、心血管系统、呼吸系统的功能日趋完善，与初中阶段相比，骨骼变粗，硬度增加，抗压抗折的能力提高。心脏容积、输出量，肺的容积、肺活量、最大通气量、吸氧量的绝对值都有所增大。

心理方面：认知方面：这一时期的学生已有自己的见解，在授课时对学生的见解和建议要认真对待，尊重学生的正确意见。情感方面：这一时期的学生情感易波动，心理压力较大，教师通过教学使学生融入音乐和动作中，减缓压力，树立自信心，提高学习效率。对在练习中出现的自卑心理、挫折心理等要正确引导、鼓励。对调皮不守纪律的学生批评时要注意语言和方式，避免学生产生逆反心理。

## 七、教法和学法

本课采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，利用讲

解、示范、启发、问答和纠正错误等教学方法，充分发挥学生主体地位和教师主导作用，利用循序渐进的练习过程，使学生掌握耐力跑的技术，努力完成教学目标，培养学生的身体素质。

## 八、教学过程。

根据人体生理机能活动变化规律，可将本课教学分为引入情境阶段、激发动机阶段、技能学习阶段、总结整理阶段。

激发动机阶段包括

1、课堂常规，包括整队、检查人数、师生问好等，使学生进入上课状态。

2、向学生宣布本课教学内容、目标和要求

激发动机阶段包括：

1、学生热身，进入运动状态，防止运动损伤出现。

2、（新内容的辅助练习）进一步热身，激发学习兴趣，活跃课堂气氛，为新技能的学习奠定基础。

技能学习阶段：

1、教师向学生讲解示范动作，学生模仿教师动作。讲解时注意重点和难点，示范时注意分解动作和示范速度，以侧面示范为主，正面示范为辅，使学生看的更清楚。

2、徒手练习，使学生初步体验动作和初步形成动作。

3、分组练习，教师指导、观察学生练习，发现错误并纠正错误，通过提问，了解学生练习感受。使学生基本形成动作。

总结整理阶段：

1在音乐的伴奏下，教师指导学生做放松操，使学生身心。

2教师总结学习情况，回收器材，宣布下课。

九、根据教学内容和教学需要，本课需要场地为一块田径场

十、本课的练习密度为35%，学生平均心率为140/分钟。

十一、本课遵循客观事物认识规律和动作技能形成规律，课堂教学合理，气氛活跃，能完成教学目标。

## 耐力跑教学反思不足篇四

下午第二节课，八四班体育，准备活动慢跑时有打闹现象，我训斥并罚跑八百米，队形整齐，然后放松一会儿就跑两千米。我们的操场是十圈，我的要求是前五圈保持好队形，后五圈可以按照自己的速度跑。最后全部完成，有九人在十一分钟以内完成，最慢的十三分钟多。但是拖堂了，下一节课生物王老师反映说孩子们太累，最后一节课华老师也说学生很累，有部分学生还说自己头有点晕。

第三节八三班则做了调整，慢跑六百米，拉伸大约五分钟，然后再跑两千米。全部完成，有十六人在十一分钟以内跑完。但是张苗苗，吕雅如，周燕，崔婷婷，汤冬梅，陶育超六人在十五分钟左右完成，他们跑的几乎是变速跑，走一段跑一段，他们感觉很累，也没有体会到极点，更没有二次呼吸的体验。

## 耐力跑教学反思不足篇五

1、教学内容：

(1) 发展耐力跑；

(2) 游戏：搬物赛跑

## 2、教材分析

本节课的内容是发展耐力跑，通过学习，使学生在活动中掌握跑的基本活动能力，并在跑的游戏中体验参与体育活动的乐趣，促使学生身心全面发展。因此，发展耐力跑是小学三年级体育的重要内容之一。

## 3、教学目标

(1)、认识目标：能较快地掌握用均匀的速度、轻松的步伐参与奔跑活动，初步体会跑时的动作和呼吸节奏。

(2)、技能目标：培养跑的正确姿势，发展耐力素质和持久跑的能力，提高集体协同动作的水平。

(3)、情感目标：培养吃苦耐劳、克服困难的精神和坚毅、顽强的意志品质。

## 4、教材重点

根据教材内容、特点，结合学生的心理特点，本课教学重点是：

(1) 让学生在游戏中体验耐力跑。

(2) 让学生在趣味性中体验发展耐力跑的身体感受。

## 5、教学难点

教会学生在奔跑中发展速度和能力的方法。

## 二、说学情

本课的教学对象是小学三年级学生。他们具有一定的竞争意识，争强好胜，爱玩好动，爱表现的特点。因此在教学中针对学生的生理心理特点，灵活的安排多种多样的游戏，就是为了让学生在游戏欢乐的氛围中，忘却疲劳或推迟疲劳的出现。在课堂上还要让学生掌握耐力跑的方法和调节跑的速度。同时。还要有克服困难的勇气，吃苦耐劳的精神和顽强的意志品质。通过学习发展耐力跑的游戏内容，有助于发展学生的身心健康，有助于全面达成领域目标。

## 三、说教法、学法

### 1、教法

根据学生的`生理、心理特点，我采用了多种多样的游戏方法，使学生对本课充满了极大的热情与兴趣。在活动中体现出较高的学习欲望，态度积极。主动参与。

### 2、说学法

(1) 在游戏活动中，能找到不断加速的感觉，能体验到发展耐力水平时的身体动作感受。

(2) 能通过游戏活动，感觉到位移速度能力和耐力水平的发展和提高，并能运用获得的知识和技能，不断改进跑的动作，形成身体正确姿势。

## 四、说教学过程

### (一) 课堂常规

师生问好！

### (二) 热身运动



- 1、头部运动
- 2、肩部运动
- 3、体转运动
- 4、腰部运动
- 5、膝关节运动
- 6、踝腕关节运动。

### （三）展开

这一阶段是课的主要部分，如何激发学生的学习兴趣，引导学生思考问题、解决问题是整节课的关键。

（1）根据学生的生理、心理特点，我采用了多种多样的游戏来引导学生，让学生对本课的活动充满热情和兴趣，体现出较高的学习欲望，态度积极、主动参与。

（2）能找到不断加速的感觉，能体验到发展耐力水平时的身体动作感觉。

（3）能通过游戏活动，感觉到位移速度能力和耐力水平的发展和提高，并能运用获得的知识和技能，不断改进跑的动作，形成身体的正确姿势。

（4）在游戏活动中，充满竞争和拼搏意识和行动。表现出良好的团结协作、集体主义精神和勇敢顽强、不怕困难、刻苦耐劳的意志品质。

### （四）、游戏活动

能自觉地遵守游戏中的有关安全活动的要求和规则。

## 五、放松活动

1、舞蹈放松。使学生得到全面的放松。

2、小结：师生互评。

## 六、场地器材

篮球场地、录音机一台、排球8个。