

八年级体育快速跑教学反思 八年级体育 教学反思(通用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编帮大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

八年级体育快速跑教学反思篇一

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

关于立定跳远教学的四个步骤

一，重点学习起跳前的上下肢预摆技术，发展上下肢的协调性及下肢力量。要求做到两臂以肩关节为轴，前后放松摆动，与下肢配合协调；分别介绍四种预摆方法：直腿摆臂；腿屈伸摆臂；屈腿摆臂；前后展屈体摆臂。学生任选一种适合自己的方法进行练习；教法采用多次重复预摆；负重预摆；小幅度立定跳远；诱导性练习等。在体育考试中，身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响。在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学，强调以放松协调为主，目的就是消除起跳前用力部位的紧张。便于起跳时肌肉的快速发力，以提高运动成绩。

二，重点学习起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。要求做到“两快”即臂前摆快，制动快；蹬地快。“三直”即髌，膝，踝三关节伸直；起跳时，重心前移，放在前脚掌上，上体前倾，两臂由体后向前上方迅速摆出，迅速蹬地，完成起跳。此时身体已充分伸展开，教法采用向上跳；向前跳；听信号，肌肉急剧收缩一次再迅速放松；跳深；立定跳远等。起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节。包括起跳角度，用力

方向，摆臂路线，上体动作，它的合理运用直接影响到起跳效果。

三，重点学习腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素质。要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

四，重点学习落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。要求重心低，小腿前伸；落地技术应在落地前就做好准备。此时应为团身紧，大小腿夹角大于90度，以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲，两臂前摆；教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲，静止落下；全蹲向前伸小腿。

八年级体育快速跑教学反思篇二

篮球《双手胸前传接球》这个课题是初中教材，但对初二学生来说从身体素质和球性基础，技术难度上看，要上好这节课也是很难的，教学效果可能不理想，决定迎难而上，还是选择此项目进行授课，因此本节课对于我来讲是一种尝试性的教学，是一种挑战。从学校的器材上篮球器材齐全，场地宽阔，而从学生的兴趣爱好上说，也是绝大多数人的爱好，所以让初二的学生早点入门学习篮球，掌握篮球技术，提高学生兴趣，让他们有终身的运动爱好，这也是我选择篮球这节课的一个方面。通过这次授课的体验和反思，有以下两点：

从内容上看，内容比较少，只有四个内容，而且内容的选择上也是不够活跃，内容的设计是专门的练习篮球传递的技术，对于初一学生来说没有充分调动他们，所以经过课后的思考，初一的学生应从活跃学生的学习内容上设计和思考，让学生充分活跃起来，使他们在快乐中练习，快乐中学习。

：在我上课的过程中，课堂纪律非常好，学生情绪也很高，

积极配合，认真学习，这也是我顺利上完课的关键。在教学上与老教师相比，我的教龄较短，教学经验不足，上课不成熟老练，出现问题很多，只有发现不足才能知道自己的弱点，只有改正缺点才能使人进步，通过本次课学过程中出现的以下问题：

- 1、上课时口误，
- 2、调动学生是不够迅速，时间长，方向错误。
- 3、时间掌握不准确，
- 4、安全隐患考虑不到位，比如学生跑动时的方向，应跑一条路线，这样才能避免相互碰撞。
5. 示范动作没有强调重点，如传接球的双脚站立应是前后分开站立，这个方面我并没有强调到全体学生，使很多女生都是直立站立传接球。
6. 课堂气氛不高，没有激发学生的兴趣，语言表达不够生动。

经过这次汇报课我认真思考反思总结并发现很多不足之处，所以在今后的工作中我要认真学习，增加自己的知识量，提高自己的教学水平，多向有经验的老师请教，在短时间内进入一个合格教师的角色，做一个爱岗敬业的体育老师。

八年级体育快速跑教学反思篇三

本学期的体育教育教学中我对初二(八年级)进行了弯道跑教学，在教育教学中有许多的得与失、成与败，为了今后能够更好地为教学服务，现将进行弯道跑教学总结和反思。

课堂上我教学生在中长跑中弯道跑时，与直道跑的技术不同，弯道跑是做圆周运动，虽然这个圆周很大，但跑的途中还是

有离心力的影响，应该说速度越快，圆周弧度越小，离心力就越大，所以当以较快的速度前进时，中长跑的运动员仍要将整个身体自然协调的向左倾斜一下，其向左的角度均应控制在 $7\sim 10^{\circ}$ 左右，有些高水平者还要大一些，弯道跑的上肢动作主要集中在摆臂上，摆臂的动作一般可以帮助制造离心力，右臂向前摆动时，右手的位置应向左接近身体中线，有时可以适当过中线一点；向后摆动时右肘可以向右斜后方摆出。

但是在教学过程中我发现学生的奔跑速度并没有得到明显提高，课后我经过总结与反思后发现：

中长跑在弯道上两腿的姿势是至关重要的，髋关节此时不要紧张，要有助于抬膝向前的运动。右腿前摆时，膝盖应稍向内扣一些，不要向外撇，是个细微动作。有些人体会不出还可以做向前的姿势，以免影响向前的速度。右膝内扣的同时，右脚也应自然的以前脚掌内侧的大拇指部先落地，在膝同时稍向左撇一些，左脚自然的以前脚掌外侧的无名指和小趾先着地。

而且，摆臂动作不要摆的过高过大，以免影响重心向前。左臂摆动的要比右臂小些，向前摆动时手腕的动作可以做一个向左翻动的细微动作，向后摆动时肘部要紧贴于躯干部并适当的摆动快些。这样摆动，两臂可以很好的协调起来，有助于身体向前的速度。两臂的肩部在摆动时要自然的放松，左肩略低于右肩，但这个动作不要同于像200米短跑那样的姿势。

针对以上的不足，我在同年级另一班教学中，修订了教案并加以实施，果然效果不错。

八年级体育快速跑教学反思篇四

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

关于立定跳远教学的四个步骤

一,重点学习起跳前的上下肢预摆技术,发展上下肢的协调性及下肢力量. 要求做到两臂以肩关节为轴,前后放松摆动,与下肢配合协调;分别介绍四种预摆方法:直腿摆臂;腿屈伸摆臂;屈腿摆臂;前后展屈体摆臂. 学生任选一种适合自己的方法进行练习;教法采用多次重复预摆;负重预摆;小幅度立定跳远;诱导性练习等. 在体育考试中,身体任何部位的赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响. 在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学,强调以放松协调为主,目的就是消除起跳前用力部位的紧张. 便于起跳时肌肉的快速发力,以提高运动成绩.

二,重点学习起跳蹬地技术,发展下脚爆发力量. 要求做到“两快”即臂前摆快,制动快;蹬地快.“三直”即髋,膝,踝三关节伸直;起跳时,重心前移,放在前脚掌上,上体前倾,两臂由体后向前上方迅速摆出,迅速蹬地,完成起跳. 此时身体已充分伸展开,教法采用向上跳;向前跳;听信号,肌肉急剧收缩一次再迅速放松;跳深;立定跳远等. 起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节. 包括起跳角度,用力方向,摆臂路线,上体动作,它的合理运用直接影响到起跳效果.

三,重点学习腾空技术,发展腹肌,髂腰肌及下肢爆发力素质. 要求大腿紧贴身体;起跳后,大腿上抬找身体,两臂由前向后摆,团身紧;教法采用屈腿跳;原地双脚跳上80-100cm高的跳箱;跳篮架;立定跳远等.

八年级体育快速跑教学反思篇五

口语训练中,课文的模仿朗读和背诵尤其重要. 我们的教师很多没出国学习,口语不是很标准,因而跟读课文磁带是纠正学生不正确的发音的有效手段. 背诵课文能帮忙学生在脑子里储存词汇和习惯用语,构成快捷的语流和语感,从而打好坚实的学习英语和运用英语的基础,这个过程对以后的学

习都是十分有必要的，它更是发展学生的口语交往潜力的保证。要让学生清楚认识到英语口语潜力的构成务必首先有语言材料的超多有效输入和积累作为基矗在实际教学过程中，教师能够每一天抽查部分学生的背书状况，并就其流利程度和语音语调给一个档次，记录下来，每个月给予公布和奖励，以起到激励作用。同时我们要抓住这个有利契机，培养学生的自信心。

二、在课堂上创造说英语的环境

（一）课前五分钟口语训练，促进学生口语的提高

每一天学生轮流值日，从而获得均等的机会来训练口语，时间2—3分钟，资料由学生根据自己的水平自由选取，可由浅到深、由易到难。能够是每日报告、搞笑的经历、故事讲解、与同学之间的对话等等。在值日生说完之后，务必给下面的同学提两个问题让他们回答，这样就能够到达共同提高的目的，同时也要给该生一个口语分数，并且记录在册。这是巩固知识和构成口语潜力的有效途径，在不知不觉中让学生得到锻炼，既增强学生学习兴趣，又培养了自信心，给每一个学生展示口语的机会和平台，让他们体验成功的乐趣。

（二）以小组为学习单位，互相帮忙，共同提高

每个学习小组4—6人，注意按学生的英语成绩进行合理的组合搭配，课堂上能够小组为单位进行对话训练、课本剧表演、问题讨论等等，这样能够使每个学生都有口语实践的机会，同时优等生能够在小组内起到带动作用，收到一举两得的效果。小组讨论完之后，还要挑选几组当堂表演或对话，并且让学生自己评出优胜者予以鼓励。为了获胜，学生在上新课之前会自觉预习，这样一来学生的预习习惯得以养成，真是一举多得！

（三）鼓励学生抬头说英语，大胆展现自己

无论是阅读课还是对话课，教师都就应给学生带给一个表达自己的思想、感情和意见的时间和空间。当学生急于说出内心想法的时候，必须要鼓励学生抬头说英语，目视对话者，以示真诚和专注，然后说出自己要说的资料。学生在不经意的抬头之间，暗合了口语习得的规律。在阅读和模仿之后，有了必须的语言输入，然后抬头，重新理顺结构，排列词组，以期表达自己。学生可能借用课文或对话中的原句，还可能犯一些语法错误，但是这已经不重要了，重要的是已经把书上的语言融为自己的语言。这个内化的过程至关重要，因为它不仅仅考验了学生的记忆，更重要的是，他们开始尝试着创造性地运用语言，组织句子，而非简单地朗读或背诵。抬头说英语，使消极的语言理解转为主动的输出，完成了一个巧妙的过渡。

（四）开动脑筋，营造活跃的课堂氛围

教师要想方设法营造宽松的语言环境和氛围，让学生大胆、主动发表意见，这是培养学生口语潜力的有效途径。在不同的口语训练形式中要体现学生的主体作用，培养思维潜力及创新意识，实现知识从不会—学会—会用的转化，让学生用心参与，在练习中发现问题，解决问题，从而体会成功的乐趣。课堂上的口语训练形式是多样的：按人数能够分为单人的、双人的、小组的，按形式能够分为对话、表演、说唱、讨论、辩论、口头作文、演讲、看录像等等。丰富多样的课堂形式能够吸引学生的注意力，提高学生的兴趣，刺激他们用英语表达思想的愿望，从而到达从知识向潜力转化的目的。

三、举行英语圣诞晚会，加强口语实践

开展多种形式的课外活动，是提高学生口语表达潜力的一个重要环节。学生在40分钟的课堂上操练口语是远远不够的。因此倡导学生课后多听多说多唱是很有必要的，因此晚会的形式不拘一格，多种多样。

(一) 英语朗读、演讲、讲故事。

(二) 英语歌典、戏剧表演、小品表演。