

最新加速跑教学设计(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？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。

加速跑教学设计篇一

随着素质教育的逐步深入，体育课在教学体系中的重要性也开始逐渐凸显。对学习负担较重、学习压力巨大的高中生来说，体育课是缓解他们压力、保证他们体质的重要课程。然而，当前高中体育教学的效果却不尽如人意。体育课堂仍以教师的“教”为中心，却忽略了学生“学”的重要性。要想打破这种局面，必须要深入贯彻新课改的要求，践行新课改的主张。

新课改；高中体育；教学反思

所谓的转变思想，一方面指的是转变体育课不重要的思想，另一方面则主要指的是转变体育课教学思想。高中体育课一直以来走的都是一条机械化的道路，即围绕竞技项目组织教学，然后让学生反复练习。在僵化的体育课堂上，学生的兴趣很难被激发，参与性很难提高。因此，必须响应新课改的号召，必须要树立正确的指导思想，要把学生的健康放在第一位，坚持健康体育。既要重视学生运动技能的培养，也要尊重学生作为课堂主角的地位，考虑学生的兴趣和爱好，让学生喜欢体育课。把运动技能教学和学生的兴趣有机地结合起来。只有这样，才能让学生愉悦地掌握运动技能，达到促进学生身心健康的目的。

教师和学生是课堂的重要组成部分，在以往的体育教学中，教师处于高高在上的教育者、领导者地位，学生则处于被动

的地位，教师是主角，学生是陪衬。这种教学极大地削弱了学生的主动性和积极性，不利于高效课堂的构建。新课改要求教师要转变角色，实则就是主张教师和学生要适当地调换位置。要由学生适应教学到教学适应学生转变，要构建生本课堂。教师要根据学生的需求选择适合的教学模式，要对体育必修课和选修课进行必要的整合处理，对于选修课中不适合学生学习的部分，一些高难度体育技能部分，要调整难度，对复杂的技术动作进行改造，对选修课则采取分层教学或自愿学习的方法，让学生发挥其主动权和自主权。同时，要根据学校的场地、器材等开发出能够促进学生发展的体育项目，激发学生参与的热情。

人们对未知的事物总是充满好奇。体育课如果陷入机械重复的模式，很容易让学生感到厌倦。因此，必须要创新体育课的形式，让学生感受到体育课的多姿多彩。可以采用多媒体辅助体育课教学，适当地把体育课阵地转回课堂，利用多媒体工具为学生播放一些全民健身视频，让学生树立终身体育的意识，播放一些竞技体育视频，如，奥运会、世界杯等，提高学生对竞技体育的认识。可以采用比赛形式让体育课充满竞技性，激发学生的好胜心，培养学生的竞争意识和团队意识等。

综上所述，新课改下，必须要进行高中体育教学的创新，要尊重学生的主体地位，善于激发学生的兴趣，要让体育课在趣味中开始，在快乐中结束。

[1] 李鹏程。试论提高高中体育课教学效果的方法[J]。华章，2012（10）。

[2] 唐玉玲。高中体育教学模式创新初探[J]。考试：教研版，2012（5）。

加速跑教学设计篇二

送走繁忙充实的xx年，又迎来充满希望的猪年，回顾过去的一年，自己在思想政治素质、专业知识上都有所收获。现将20xx年的个人工作作如下总结：

作为一名中年教师，我自觉加强政治学习，提高政治思想觉悟。平时，我认真学习了十六大精神，仔细体会渗透在教育领域的意义，学习教育战线中先进人物的事迹，时刻鞭策激励自己。

我热爱教育事业，热爱我的学生。在工作中能够求真务实、开拓进取、大胆创新、乐于奉献，努力教好每一堂课，带好每一次训练，圆满地完成本职工作。我能够师德规范严格要求自己，以身作则，时时处处做学生表率，凡是要求学生做到的，我自己首先做到。此外，我还能够尊敬领导，团结同事，积极参加学校的各种活动，遵守学校的一切规章制度。

体育课教、学、练三者之间的统一。俗话说：施教之功，贵在引导。教师的教学艺术在很大程度上就是他引导水平的体现。只有教师正确而巧妙的引导，才能在学生的学习中起到“引爆”作用，实现认知、情感、行为三者的统一，获得教学最佳效果。

根据《新课程标准》的内容，结合学生的年龄特征，有针对性地进行教学，充分调动学生的学习兴趣，提高体育运动技能，培养学生顽强拼搏的意志品质。在区优质课比赛中，我动脑筋、想办法，将教材进行分段教学，每段之间都是递进关系。同时，考虑到学生身体素质的差异，按能力分组，教学因人而异，是每位学生各需所求，各挥其能，各展其才。通过自己的精心设计，合理安排，这节课上的有声有色，效果很好，获区优质课一等奖。

学生普遍都害怕长跑50m×8这个项目。为了让学生达标，必

须树立他们的信心，消除他们的恐惧心理。我给他们讲“只要功夫深，铁棒磨成针”的道理，让他们认识到凡事在于人为，坚持就是胜利。在教学设计中，我安排课课练，学生每节课准备活动中沿操场跑三圈，每位学生每周有两次练习的机会，一学期结束时，五、六年级的学生达标合格率为98%，效果明显，从而达到了锻炼身体，磨练意志，提高素质的目的。

我是田径运动员出身，训练田径是我的特长之一。围绕着把我校田径队保住全区领先指导思想，组建田径队要从长计议，长要有规划，近要有打算。在选材时，我要求二年级至六年级都有学生参加，不仅要考虑眼前队伍的适用构成，而且要考虑队伍的后继有人。在训练时，我根据学生的年龄特点和身体素质能力，制定了合理有效的科学训练方法，重点培养学生的意志品质，狠抓队员的基本功训练，要求每个队员动作规范，从小养成良好的动作习惯。在训练中，我不仅对队员们严格要求，而且对自己也严于律己，要求队员做到的，我也必须做到。无论是冰冷的寒冬，还是炎热的夏季，我都能坚持训练，每次都提前早早到校为队员们做好训练前的准备工作。此外，我还经常找队员们谈心，增加师生之间的了解，关心她们，爱护她们，为她们排忧解难，让每位队员都能感受到田径队就是自己的家。

在训练中，我给予了诚挚的爱生之心，端正了求真务实的工作态度，采取了雷厉风行的工作作风，运用了多种多样的工作方法。正因为如此，在参加区组织的田径运动会中获团体总分第四名好成绩，受到了学校领导、教师及家长的好评。同时，为在周边社会上树立了良好形象起到了一定的积极作用。

加速跑教学设计篇三

高中《体育》课本教材内容，篮球：双手胸前传、接球。

篮球运动是由跑、跳、投等动作组成，是在快速、激烈、对抗的情况下通过传递、抛接、运拍，最终把球送入固定篮圈的一项综合性的体育运动，具有集体性、竞争性强、趣味性浓等特点，篮球赛攻防频繁，技术动作多样，使之富有吸引力深受广大中学生喜爱。通过篮球运动，可以发展学生跑、跳、投等基本活动能力，提高灵敏、速度、力量、耐力等身体素质和动作的准确性、协调性，增加内脏器官的功能。

双手胸前传、接球是篮球运动中最主要的基本技术，是全队进攻的重要手段，起着组织全队相互配合的重要桥梁作用，是高中篮球教学重要组成部分，是更好地学习各种技术和战术的基础，传接球技术好坏直接影响到集体力量的发挥和战术的配合的质量，所以我们必须高度重视学习和掌握这一技术。学生对此教学内容都有不同程度的了解和掌握。本课是高中体育课中学习篮球运动的第一节课，起着承上启下的作用，传接球技术的基本方法并不复杂，但要做到准确、熟练、隐蔽、快速，同时要迅速转换衔接其它技术动作，就比较困难。因此，本课着重解决在各种情况下学生控制并支配球的能力，巩固提高运球、双手胸前传接球技术同时加强准确性、熟练性，为以后的教学竞赛和学生终身体育打下良好基础。

本课采用了讲解、示范、启发、模仿、创新、竞赛等教学方法，以及各种新颖的练习方法。循序渐进、层层深入、层层剖析，充分挖掘每个学生的潜在能力，充分发挥学生的主体作用，更好地促进学生努力达到教学目标。

3、身体健康：发展学生的灵活、机敏、反应快捷，以及速度、力量、耐力等身体素质

4、心理健康：培养学生的创新能力和实践精神，使学生获得创新的乐趣

重点：双手胸前传接球——准确的手型及传接球的准确性快速

能力。 难点：双手胸前传接球——上下肢协调配合和手对球的控制支配能力。

本课的教学指导思想主要采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，发展学生的个性，充分发挥学生的主体作用，运用灵活多变手段，做到身心结合，努力达到教学目标。

全课的组织结构不拘泥于过分的统一规整，而以服务练习与教学为目标，力求合理、紧凑、流畅、新颖。

全课教学的内容及手段，用循序渐进、分解和组合的方式进行教学，同时创设情景教育、乡土教育，既引起学生学习兴趣，又陶冶了学生情操。

预计平均心率为：130--135次/分，最高心率为180次/分，出现在第二十、三十五分钟，运动密度约为55%，运动负荷为中等稍上。

本节课教材的选择处理、课的安排比较得当。课后反馈情况分析，达到了预期的目的。采用了讲解示范的教学方法，有效地促进学生较早地进入学习状态。学法指导上有学生观察老师学习，两人间相互学习，有比赛，效果比较理想。结合本节课的特点，充分利用器材，采用游戏比赛等的形式，学生学练积极性高，效果良好，其中采用心率进行运动量的控制，体现科学性原则，符合新课标的精神。

加速跑教学设计篇四

基础教育课程改革正在全国各地如火如荼地进行，作为新时期的体育教师，我也在课改精神的指引下摸索前进，在新大纲颁布以后，我牢固树立“健康第一”的指导思想，以快乐教学为宗旨，思考如何在体育教学中让学生充分体验运动的快乐，把快乐带入课堂，提高学生的健康水平。

在体育教学改革中，培养学生的学习兴趣是调动学生学习主动性的一个重要因素，它不但能使学生主动完成教学任务，而且对于培养学生养成自我锻炼的习惯有着重要的作用。

情境教学是教师运用生动形象的语言进行讲解，来吸引学生的学习兴趣，促使学生体验体育的快乐。体育教学是一种艺术，其效果好坏与教师的语言表达有直接关系，为了调动学生的学习兴趣，我运用了生动活泼的儿童语言来带领学生投入体育教学中。例如课题为“抢险”、“2008奥运会”等，均通过预设的特殊情境来完成了教学任务，较好地吸引学生积极主动地投入到学习中，收到了良好的教学效果。

“行是知之始，知是行之成”——实践出真知。在高中体育教学中提倡“自主式”教学和提出“研究性学习”的理念，是现今教育改革中的实践创新。所谓“自主式教学”和“研究性学习”，其内涵是：以学生的自主性、探索性学习为基础，通过亲自实践获取直接经验，养成科学精神和科学态度，掌握基本的科学方法，提高综合运用所学知识解决实际问题的能力。传统的投掷教学偏重于技术要领的传授，教学过程枯燥无味，投掷形式远离生活实践，更难让学生以此作为健身的方法。在本单元教学中，淡化了投掷技术，让学生根据自己的生活经验和学习基础，以投远为目的进行创新体验与练习，在学生的实践中积极提取正确的投掷动作，既提高了投掷能力，又激发了学生参与投掷活动的兴趣与积极性，实为一举多得。在本课教学中，学生的多次示范，教师的重点提示，充分营造了浓厚的民主氛围，实现教师为主导、学生为主体的新课程理念。

这节课中最大的特点就是应用了分层教学法，以不同的投掷起点来挑战相同的终点，给素质好的学生给予更高的要求，培养学生积极挑战自我；给相对素质差的学生给予成功的喜悦，享受到学习的乐趣。总体来说，分层教学重视了学生主体参与和教学信息的反馈，引进了平等竞争的激励机制，使各类学生在练习时都能处于亢奋状态，既能让优秀生“吃得

饱”，又能让希望生“吃得好”，还能让中等生再提高，使学生在求知中感受乐趣。在这节课中，浓缩了许多新体育课程的基本理念，这些基本理念既是对传统教学思想的挑战和突破，也有助于改革体育教学模式，作为第一线体育老师的我，还将继续努力。

加速跑教学设计篇五

游戏在中学体育实践中起到了相当重要的作用，经过游戏能够培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱团体的优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱，也为教师开展心理健康教育供给了良机。例如，在游戏比赛中一些个性较强的学生因不服输而与对方发生争执。也有在练习中失败的学生互相埋怨，导致受指责的学生产生厌恶心理而退出比赛。这样一来，不仅仅影响了游戏教学的正常进行，并且还伤了同学之间的和气。这时，教师要抓住这一契机，耐心地教导学生异常是有偏游倾向的学生认识游戏比赛的意义，正确看待比赛的成败，批评有碍团结的不良倾向。同时还要与学生一道分析造成失败的原因，找出制胜的有利因素，最终使学生化“沮丧”为“振奋”，以进取的心态迎接新的挑战。

任何人从事任何事情都不可能一帆风顺的。同样，学生在体育学习中，也难免会遇到一些挫折。例如，在一场班级拔河比赛中，因教师发现某班多了一名学生的，故大声斥责，结果使该班的学生转移了注意力而导致失败。这种由于决心书外因素造成的失利使学生难于理解，情绪十分恶劣。对于这种意外事情的发生，我们体育教师要主动地向学生说明真相，讲清道理，充分肯定他们的实力，保护他们的自尊心，并供给再赛的机会。同时还能够经过我国运动员参加世界大赛出师不利的典型事例来教育学生，使学生了解任何比赛都可能存在必须的意外，培养学生理解意外事实的本事，从而增强抗挫折本事和情绪调节力。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响，而人的性格可知与际关系和心理健康有着密切联系。中学阶段是性格构成期，我们应当经过体育教学培养学生良好的性格，使他们乐于交往，兴趣广泛，与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中，常会发现个别学生不愿参与活动，只是坐在一旁观看或四处走走。经深入调查才得知是因性格孤僻而导致不合群。针对这一情景，教师可亲自出马，带领不合群的学生一齐参加小组活动，指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情景，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持之以恒，就能帮忙学生培养起良好的性格。

课堂教与学的效率是关键。在课堂上要合理组织好资料，优化教学手段，发挥学生的主动性，关注全体学生，注意信息反馈，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，进而影响学习的效果。要跟学生坚持适当的距离。这一点开始我做得不好，跟学生走的太近，不利于教师在学生心目中的威严形象，不利于教与学。根据学生的情趣特点、身体素质、理解本事这些特征总结出在体育教学中应注重“教”与“玩”的结合。低年级的小学生，理解本事和应用本事都比较差，在体育教学过程中，我常常会遇到自我讲的头头是道，学生却似懂非懂的情景，所以在教学中必须将“教”同“玩”结合起来，同时经过做游戏等趣味活动来启发学生理解教学资料，做到潜移默化，当然课堂纪律问题也不容忽视，所以我会异常注意以下几点：

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。这样才能到达教学目的，完成教学任务。当然，训练队形队列，同学的步伐，精神饱满与否和教师的口令和生动的启发性语言有关，因为学生最敏感，对教师的表情最易感染，为师的要起表率作用，否则这一单

调和枯燥的项目，学生就不会持久，尽管一般不超过十分钟，但由于“疲劳”的出现，自然会导致不守纪律的现象发生。对这项，我今后必须更引起重视。

2、游戏：能够使紧张的体育课变得生动、简便，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好作风及团结互助的共产主义风格，思想和技术双丰收，效果显著。随着教改的逐步深入，我认识到要把游戏教学搞好，必须先吃透教材，了解学生的心理特点，从而抓住实质，提高效率。其次是发挥教师的主导作用和教学艺术，处理好教与练的关系。这种应变本事平时积累，虚心学习都能逐步丰富。对学生的脾气也不尽掌握，因为“好胜”竟会奋不顾身地只顾荣誉而不管安全。为此，得总结教训，从热爱学生出发，重视安全教育，加强保护工作，严防伤害事故的发生。

体育课在室外，接触面大，极易受周围的人和事的暗示，有时竟会不加选择地模仿他人动作。这主要是学生的活动自觉性、持久性差的缘故，往往他们是受环境感染而不是他们的自觉性，有的则表现为任性、执拗，不守纪律由自然变为习惯，这就难了，说实在的，一节体育课不可能过细地作几个差生的思想工作，特殊的课程有时只好采取特殊的手段。可是粗暴的训斥不是根治的办法，用软的“哄”虽是办法，但他们有时也会无动于衷，好像都会伤害他们的自尊心。如何处理课内出现的的调皮生，这本是体育教师必备的基本功。

当然还有很多地方存在着不足，我将在以后的工作中不断学习，争取能够做的更好。