

米耐久跑教学反思(通用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。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。

米耐久跑教学反思篇一

通过本次课的教学，我对“126”教学策略有了更深刻的认识，在教学中我注重学生情感教育，教育学生要育心；注重学生动作技能的教学，转变以前的灌输教育理念，让学生转变“要我学”为“我要学”在学习中注重小组合作学习，主动地去探究体验，勇敢的展示自我。还有学生的评价，要及时中肯到位，教师给与学生以信心和语言上的激励，最大程度上的调动学生的积极性和主动性。

耐久跑是提高学生的耐久跑能力和心肺功能的一种有利手段。对于九年级来说，耐久跑还是中考体育考试的项目之一，大部分同学在音乐伴奏下和游戏中能很好的完成课的任务，在教学过程中，我及时对学生进行思想品德教育，教育他们克服困难、敢于拼搏，从而更好的完成了本课的教学任务，并为以后的体育锻炼打下了良好的基础。然而耐久跑对大部分学生来说也是十分枯燥无味的一项体育项目，当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生的主观能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，教师怎样调整自己的教学手段和方法，成了上好耐久跑教材的关键问题。

在本次课的教学过程中，由于受场地的限制，没有准备出足够大的场地，我对教学时间上的把握不够精确；学生的练习中我的评价不够到位，在教学过程中学生的路线出现了一点问题，好在及时的补救，效果还算不错。在以后的教学中我应该考

虑的更加周密，及时的查漏补缺，相信我会做的更好地。

把枯燥无味的耐久课，用自己形象的肢体语言，精心巧妙的设计，活灵活现的展现在了学生的面前。情景教学运用的突出，特别是在主体部分的学习中，教学组织多样，方法灵活、新颖、创新性强，有自己独到的见解。达到了事半功倍的效果。激励性语言的运用和高超的教学技能的结合以及切合实际的教学策略，让学生能够全身心投入到学习中、在完成教学任务的同时陶冶了情操，提升了自我。在教学中不断加强德育渗透，注重个体差异，充分体现了体育教学游戏化的特点，目标达成度高，是一堂较为成功的课。

建议：师生互动环节较少，教师的语言应更有针对性；音乐的选取更应适合学生特点，游戏必须有结果；小组合作学习应更深入些；身心放松不需要意念放松。

米耐久跑教学反思篇二

通过本次课的教学，我对“126”教学策略有了更深刻的认识，在教学中我注重学生情感教育，教育学生要育心；注重学生动作技能的教学，转变以前的灌输教育理念，让学生转变“要我学”为“我要学”在学习中注重小组合作学习，主动地去探究体验，勇敢的展示自我。还有学生的评价，要及时中肯到位，教师给与学生以信心和语言上的激励，最大程度上的调动学生的积极性和主动性。

耐久跑是提高学生的耐久跑能力和心肺功能的一种有利手段。对于九年级来说，耐久跑还是中考体育考试的项目之一，大部分同学在音乐伴奏下和游戏中能很好的完成课的任务，在教学过程中，我及时对学生进行思想品德教育，教育他们克服困难、敢于拼搏，从而更好的完成了本课的教学任务，并为以后的体育锻炼打下了良好的基础。然而耐久跑对大部分学生来说也是十分枯燥无味的一项体育项目，当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生的主观能动性。

因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，教师怎样调整自己的教学手段和方法，成了上好耐久跑教材的关键问题。

在本次课的教学中，由于受场地的限制，没有准备出足够大的场地，我对教学时间上的把握不够精确；学生的练习中我的评价不够到位，在教学过程中学生的路线出现了一点问题，好在及时的补救，效果还算不错。在以后的教学中我应该考虑的更加周密，及时的查漏补缺，相信我会做的更好。

把枯燥无味的耐久课，用自己形象的肢体语言，精心巧妙的设计，活灵活现的展现在了学生的面前。情景教学运用的突出，特别是在主体部分的学习中，教学组织多样，方法灵活、新颖、创新性强，有自己独到的见解。达到了事半功倍的效果。激励性语言的运用和高超的教学技能的结合以及切合实际的教学策略，让学生能够全身心投入到学习中、在完成教学任务的同时陶冶了情操，提升了自我。在教学中不断加强德育渗透，注重个体差异，充分体现了体育教学游戏化的特点，目标达成度高，是一堂较为成功的课。

建议：师生互动环节较少，教师的语言应更有针对性；音乐的选取更应适合学生特点，游戏必须有结果；小组合作学习应更深入些；身心放松不需要意念放松。

米耐久跑教学反思篇三

耐久跑是一项较长距离的周期性运动，既要求一定的速度，又要能跑得持久，属于田径运动中的中长跑项目。在初中阶段，耐久跑是发展心肺功能，提高有氧代谢能力的有效手段，经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐力，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生正处于身体快速发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，加上早餐不吃，平时贪吃，爱吃辛辣零食，更喜欢吃糖果、甜食的生活方式，造成身体肥胖，好吃懒做的性格，耐力素质较差，急需提高一般耐力水平，改

善呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变向变速、匀速、情景设置等教学方法来发展学生有氧耐力，激发学生对耐力跑的学习兴趣。因此，本课确立两个教学目标：

(1) 技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏呼吸方法，并发展学生保持匀速跑的能力。

(2) 情感目标：通过合作，学生能够以均匀中等的速度跑完设计的路线，具有克服“极点”现象的信心和坚强意志力。

在上课中，围绕着目标进行教学，始终贯穿激发学生学习兴趣这一主旋律。从教学目的、教学内容、教学结构、教学过程、教学方法、教学能力、教学效果来看，基本达到预期的教学目标，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之以学生的兴趣为主线，通过创设情境吸引学生的注意力，在多种练习中，适当引导，给学生以足够的空间，激发学生的创造思维。如：设定任务要求、分组讨论、自行设计跑动路线、自由组合、奖勤罚懒等环节，开发学生的体育能力，体现学生的主体地位，为学生终身锻炼打下坚实的基础。

《耐久跑》

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

米耐久跑教学反思篇四

耐久跑是一种较长距离的周期运动，既要求一定的速度，又要能跑的持久，属于田径运动中的中长跑项目。在中学阶段，耐久跑是发展心肺功能提高有氧代谢能力的有效手段。经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐久，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生身体正处于生长发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，耐力素质普遍很差，急需提高学生一般耐力水平，改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变速跑，匀速跑，来发展学生有氧耐力的目的。培养学生对耐久跑学习兴趣。因此，上课时确立了两个教学目标。（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏的呼吸法，并发展学生保持匀速跑的能力。（2）情感目标：通过小组合作，学生能够以均匀中等的速度，跑完设计的路线，有克服“极点”的坚强意志力。

在上课中，要始终围绕着目标进行组织教学，并始终贯穿着培养学生学习兴趣的这一主旋律。一节课从教学目的，教学内容，教学结构，教学过程，教学方法，教学能力，教学效果来看，要基本达到预期的教学目标本课堂。在各种练习中，教师适当的引导，给学生以足够的发展空间，培养学生创造性思维。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。合理的开发了学生体育能力，体现了学生的主体性，培养了学生的创新精神，能够通过这一环节，为终身锻炼打下坚实的基础。本课气氛活跃，充分调动了学生练习的积极性，使学生在集体练习中建立一种和谐的人际关系，具有良好的合作精神和体育道德。以达到预计的教学目的。

米耐久跑教学反思篇五

耐久跑是一项较长距离的周期性运动，既要求一定的速度，又要能跑得持久，属于田径运动中的中长跑项目。在初中阶段，耐久跑是发展心肺功能，提高有氧代谢能力的有效手段，经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐力，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生正处于身体快速发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，加上早餐不吃，平时贪吃，爱吃辛辣零食，更喜欢吃糖果、甜食的生活方式，造成身体肥胖，好吃懒做的性格，耐力素质较差，急需提高一般耐力水平，改善呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变向变速、匀速、情景设置等教学方法来发展学生有氧耐力，激发学生对耐力跑的学习兴趣。因此，本课确立两个教学目标：（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏呼吸方法，并发展学生保持匀速跑的能力。（2）情感目标：通过合作，学生能够以均匀中等的速度跑完设计的路线，具有克服“极点”现象的信心和坚强意志力。

在上课中，围绕着目标进行教学，始终贯穿激发学生学习兴趣这一主旋律。从教学目的、教学内容、教学结构、教学过程、教学方法、教学能力、教学效果来看，基本达到预期的教学目标，打破传统的以运动技能形成规律和身体活动规律为主线的教学模式，代之以学生的兴趣为主线，通过创设情境吸引学生的注意力，在多种练习中，适当引导，给学生以足够的空间，激发学生的创造思维。如：设定任务要求、分组讨论、自行设计跑动路线、自由组合、奖勤罚懒等环节，开发学生的体育能力，体现学生的主体地位，为学生终身锻炼打下坚实的基础。