

# 2023年快速跑教案教学反思(实用5篇)

作为一名教职工，总归要编写教案，教案是教学蓝图，可以有效提高教学效率。那么教案应该怎么制定才合适呢？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 快速跑教案教学反思篇一

反思自己的教学行为，总结教学的得失与成败，对每节课的教学过程进行回顾、分析和审视，才能形成自我反思的意识和自我监控的能力，才能不断丰富自我素养，提升自我发展能力，逐步完善教学艺术，以期实现教师的自我价值。50米快速跑是小学体育教学的主要内容之一，也是学生必须学习和掌握的主要体育技能。

今天是五三班的课，为了贯彻新课程标准的精神，积极探索运动处方教学模式的课程，采用有效、合理的教学方法，在设计教学内容时，我充分考虑学生的体质不同，以及现有的体育健康测试标准上的成绩进行合理的分组，在身体素质比较好的小组，给他们提出更高的要求及标准，让学生体会在整个动作的过程中，能够更加积极主动的探索发现运动的技巧和办法。对于素质较弱的小组只要求他们更够很好的进行锻炼，在运动的过程中能够坚持，不退缩。主动体会浅易的知识和简单的动作技能，锻炼和发展学生的下肢力量及快速奔跑能力。

上完这节课，我最大的收获是：在运动处方的教学模式中，采用分组的教学方法，既考虑了优秀学生的需求又照顾了素质较弱的学生个体差异。尤其是在教学中采取示范讲解，学生自主练习，自评、互评，相互纠错等形式进行。为学生营造一个学习、娱乐、竞争、团结协作、积极进取的良好学习氛围，及时地调动了学生的学习积极性和参与性，锻炼效果

明显。教学中充分体现了教育教学的新思想、新观念，把发展学生个性与展示自我相结合，把学习运动技能与游戏比赛相结合，保证了合理的锻炼时间，充分体现了活泼、自由、愉快的课堂新模式，力求学生在轻松愉快的游戏活动中学习和掌握知识，享受体育锻炼的乐趣。

虽然本节课总的来说还算不错，可是还是有些不足之处值得反思：

第三：最后的冲刺跑要求一定要冲过终点线再停，可是有些学生看到终点线的时候就放慢了脚步。尽管老师在终点线使劲的喊都无济于事，还是不能按照要求冲到终点。另外让学生进行自学、互学，提出问题、分析问题的机会不够。因为一节课的时间有限，班里学生又多，所以留给相互学习，自评互评的时间少之又少。这可能也是没有调动起孩子们的积极性的主要原因吧！课堂调控不到位，个别学生锻炼意识、注意力不集中。

总之，“50米快速跑”的教学内容较为枯燥，在今后的教育教学中我会刻意的留心教学中的每个环节是不是达到了教学目的，尽量提高教学的实效性，争取最大限度的发挥优势，争取最好的教学效果；其次在教学中我要学会不断总结、学习，大胆创新，把繁杂、枯燥的教学内容简单化、形象化、趣味化，努力使自己的教育教学水平有一个新的提高。以上是这节课体育课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控、学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。

## 快速跑教案教学反思篇二

本堂课是以学生的快速跑练习为主，重在培养学生的主动参与，提高四年级学生的运动积极性。

一般跑的课都比较难上，容易枯燥又比较累，所以学生不感

兴趣。而我采用对比教学方法，鼓励学生积极思考，并参与实践体验成功的乐趣，并结合游戏，符合四年级学生好动的心理。只有学生积极性起来了，再加上正确的引导他们，才能提高体育在孩子们心目中的地位。一堂体育课是否上得成功关键就看学生参与性有多少，也就能看出整堂课有效性有多少。让学生真正体验了什么叫“快乐体育”的含义。激发他们学习兴趣，对增强体能，增进健康有较强的实效性。

整堂课上学生学得起劲，看着孩子们兴高采烈地大胆表现着自己的成绩，我深深感觉到，良好的师生关系对于激发学生的学习兴趣是多么的重要。今后的体育课，只希望他们在快乐的环境中好好把自己的身体锻炼好，知道身体健康才是我们最重要的，只有这样才能去做其它事情。这也要求我继续努力，不断学习，逐渐提高自己的业务水平，继续深造，改进教学方法。

### 快速跑教案教学反思篇三

本教材在体育教学中是一项必学教材，快速跑这一教材对学生来说很难对它产生兴趣，本课以快速起动为切入口，利用游戏来提高学生对本课的吸引力，利用不同的练习培养学生反应能力和腿部的力量。根据学生的年龄特点，对本课的教学内容进行整合，使所选择的教学内容更适合学生的实际，更有利于教学目标的实现。通过本课的教学，让学生能够明白和掌握起跑的基本动作和基本技能，并能在200米考试时运用。

本课设计对象为八年级学生。他们正处于速度素质发展的敏感期，好模仿、易兴奋、乐于展示自我，但自控能力欠缺是这一年龄段的显著特点，对于速度素质，男女生之间的差异逐渐明显，男生明显优于女生，男生发展速度较快，女生较慢。大部分学生对短距离跑的练习非常感兴趣，对站立式起跑有所了解，但是动作要领不清楚。根据学生的年龄特点，采用游戏方法进行练习，激发学生的学习热情，为学生掌握站立式起跑动作打下基础，同时多用激励性语言，激发学生的

学习动机，以进一步促进学生的学习兴趣和，努力提高动作质量。

1、知识目标：提高学生快速奔跑和快速反应的能力；

2、技能目标：发展学生的身体素质，培养速率感；

3、情感目标：培养学生敢于挑战自我的良好品质

教学重点：听到命令能快速起动；

教学难点：蹬地快速有力。

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](#)

[搜索文档](#)

## 快速跑教案教学反思篇四

这是一节早先用于对新课程远程研修的课例，现在看来优缺点并重，本着学习探讨的想法，还是愿意拿出来和各位老师交流。

首先，感觉课堂过程还是能够抓住学生眼球的，学生能参与

积极；通过一绳多用，一绳巧用，贯穿了整个课堂，灵活多变的教学方法，给学生创设了和谐、宽松的学习氛围，既有在老师组织、指导下的自主练习，又有学生间的合作学习，在技能学习的同时也发展了体能。学生能够在“玩中学，学中练，练中听讲解”，遵循了最近发展区的理念，初步展现了“链式活动”体育教学模式和“互慧体育课堂”的雏形。

其次，能够激发学生的一个个兴奋点。学生在学习过程中成为参与者，而不是只会听命行事的被动者，教师是参与讨论者的角色，而不仅仅是信息提供者，整个过程都是在愉快、平等、和谐、友好的氛围中完成，使学生乐学、会学。同时，增强了学生的学习的信心与判断力。

在本课技能辅助学练阶段，运用了小组合作，分组练习，让小骨干教学生，然后又让学生教学生，这种方式是一个新举措，既让学生得到练习又培养了小骨干的作用，也注重了合作探究，还调动了学生的练习热情，练习过程中，我注重了对个别学生的指点纠正，在学生展示后也进行了集体讲评，让学生不仅练习了，还明白了道理。

游戏设计很好，那时就借鉴了目前流行的美国spark课程游戏理念，可以提高学生的学习兴趣和把枯燥无味的田径教学变得有趣味性，游戏时采用了小黑板进行讲解，使同学们一目了然，容易接受。游戏内容不但发展了学生的体能，巩固了所学的快速跑技能，还提高了学生的智能，培养了学生之间团结协作的精神。

不足之处也很多，教态那会还不够严谨，表情略显严肃；游戏图形的设计可以多划一条线，然后要求靠右行，可以更安全；学生讨论时间较短，不能给学生真正的思维刺激，抛砖引玉，反思，可以让我的课堂持续进步，您的建议同样让我进步。

## 快速跑教案教学反思篇五

二年级30米快速跑教学反思快速跑是小学低年级跑的教学重点，是从自然站立式起跑积极加快速度，并以最快速度跑完全程的动作过程。小学二年级学生正处于低年级阶段，本教案在设计时充分考虑学生的年龄特点，在教学时注意引起学生的学习兴趣，引入情景教学。在学习快速跑时，让学生分小组尝试快速跑的练习，让学生体验快速跑，使同学们先体验快速跑的感觉并引起他们的兴趣。

讨论完毕，继续练习；快速跑练习后，我安排了快速跑游戏：“春播秋收”。这个游戏安排在学生学习了快速跑技能之后，能起到巩固和强化技能的作用。通过这个游戏，还能培养学生的灵敏性、协调性以及团结互助、勇于克服困难的精神；在课的最后几分钟，教师带领学生跟着音乐进行身心放松并安排了舞蹈《小白船》，使学生的心率降到一定范围，心情更加愉悦。这节课学生自始至终都在快乐、和谐的课堂气氛中练习，在不知不觉中学到了运动技能，锻炼了身体，陶冶了情操。在教学中我采用多种教学方法激发学生的学习积极性。通过表扬、鼓励激发学生学习的兴趣。

运用讲解示范，分小组、纠正等教与学的方法突破教学的重难点。为了让学生更好地学习掌握快速跑。在教学中我选择安排了游戏“春播秋收”为辅教材，通过比赛、游戏的方式使学生积极主动练习，由被动为主动，真正让学生成为学习的主人。在教法上，采用层层深入、由易到难，递进引导教学快速跑的要领以及比赛，练习的内容合理搭配，有机结合，使学生能在学中玩，玩中学。