

# 2023年快速跑单元教材分析 快速教学反思 (大全5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？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。

## 快速跑单元教材分析篇一

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。为了贯彻新课程标准的精神，积极探索有效、合理的教学方法，在设计教学内容时，我充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和参与游戏融为一体。通过教师的示范与点拨，让学生在活动中，主动探究并初步掌握浅易的知识和学会简单的动作技能，锻炼和发展学生的下肢力量及快速奔跑能力。

对本节课的教学有以下两方面的收获。

1. 在传统的教学模式中，采用灵活多样的教学方法，既考虑了全体学生的需求又注重了学生的个体差异，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。为学生营造了一个学习、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。
2. 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。

对本节课的教学有以下不足之处：

1. 在教学时，我急于讲解知识的. 动作要领，而忽略了创设教学情景效果，对组织学生以学习小组为单位开展讨论的活动较少，让多数学生进行自学、互学，提出问题、分析问题的机会不够。

2. 没能较好地调动和激励起学生参与“学”及“练”活动的积极性、主动性和创造性；课堂调控不到位，个别学生锻炼意识、注意力不集中。

总之，“快速跑”的教学内容较为枯燥，根据小学生求新、求异、求变的心理特征，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。

## 快速跑单元教材分析篇二

快速跑是小学低年级跑的教学重点，是从自然站立式起跑跑到积极加快速度，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，通过模仿小鱼游、小鸟飞和飞机飞翔的动作，进行热身活动（绕篮球场边线端线和三分线慢跑）。使学生的注意力集中在教师周围。之后，安排体验原地摆臂和原地高抬腿的练习，让学生体验快速跑时前脚掌着地和积极摆臂的重要。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。之后，教师根据学生好胜心强的特点，引导学生自我思考、小组探讨快速跑的要点，从而培养了学生自主学习、主动学习、合作学习的能力，充分调动了学生的练习积极性。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“小猫照镜”放松游戏，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。

## 快速跑单元教材分析篇三

快速跑是田径教学里反复出现的教学内容，是其他运动项目的基础。快速跑的技术包括起跑、加速跑、途中跑、冲刺跑四个部分。起跑是为了摆脱静止状态，需要快速的反应能力，起动的以后保持低重心；起跑后的加速跑，在摆脱静止后的基础上继续加速直到达到最大的速度；途中跑是为了保持较高的速度尽量做到少减速；冲刺跑要求有较强的冲刺意识，身体前倾并且快速的通过终点。

### 1、加速跑

起跑后是加速跑，那么加速跑的教学，我们可以采取追速跑、抗阻力跑、战术意识跑、挑战跑、拉重物跑等等进行练习，增强学生加速跑的能力。

## 2、途中跑和终点冲刺跑

途中跑和终点冲刺跑应该要求引导学生比姿势，谁的姿势更规范、更优美、更符合生物力学的原理。比幅度，途中跑总的技术要求是腰要固定、髋要灵活、腿要放松。

## 3、快速跑的教学常见错误动作有：

起跑后加速跑时上体抬起过早，比如学生听到跑的口令以后，突然的身体上抬，重心向上抬，不是向前，而是向上抬直。造成这个原因可能是以下两点：

第一、学生可能对正确的起跑技术要求规格不太清楚。

第二、可能是腿部力量不足。

因此，一方面要进行建立规范动作的规格，要建立正确的概念；另一方面要通过跑跳有目的发展学生腿部力量，用于避免和克服这种现象的发生。

## 4、快速跑教学还要注意以下几个问题：

（1）、发展速度练习，应放在学生体力充沛、精神饱满和活动愿望强烈的情况下进行，也就是放在课的基本部分的前半部分，学生热身准备活动做开以后，这样效果比较好。

（2）、快速跑教学，应以培养学生跑的正确姿势，提高学生放松自然跑的技术为主；因为正确的姿势和轻松自然的步幅，它是我们提高速度的关键，我们在刚才都有所涉及。

（3）、根据学生年龄、生理特点，选择不同的教学方法，合

理安排好课的强度和密度，因为跑的教学比较枯燥，所以对于小学生，最好结合游戏、比赛的方式进行教学，提高学生的学习积极性。

在快速跑的教学过程中，我们不仅要抓好学生技术动作的练习，也要注重学生的灵敏，柔韧等身体的基本素质同步的提高，才能够更好地提升学生快速跑的能力。

## 快速跑单元教材分析篇四

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。为了贯彻新课程标准的精神，积极探索有效、合理的教学方法，在设计教学内容时，我充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和参与游戏融为一体。通过教师的示范与点拨，让学生在活动中，主动探究并初步掌握浅易的知识和学会简单的动作技能，锻炼和发展学生的下肢力量及快速奔跑能力。

对本节课的教学有以下两方面的收获。

1. 在传统的教学模式中，采用灵活多样的教学方法，既考虑了全体学生的需求又注重了学生的个体差异，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。为学生营造了一个学习、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。

2. 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。

对本节课的教学有以下不足之处：

1. 在教学时，我急于讲解知识的动作要领，而忽略了创设教学情景效果，对组织学生以学习小组为单位开展讨论的活动较少，让多数学生进行自学、互学，提出问题、分析问题的机会不够。
2. 没能较好地调动和激励起学生参与“学”及“练”活动的积极性、主动性和创造性；课堂调控不到位，个别学生锻炼意识、注意力不集中。

总之，“快速跑”的教学内容较为枯燥，根据小学生求新、求异、求变的心理特征，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。

## 快速跑单元教材分析篇五

50米快速跑是小学体育教材中的主要内容之一，也是学生必须学习和掌握的主要技能。我在设计本课教学内容时，充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和参与游戏融为一体。既考虑了全体学生的需求又注重了学生的个体差异，教学中采取教师示范讲解，学生自主练习相结合。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，极大地调动了学生参与学习的积极性，收到了良好的效果。

在快速跑练习中，学生的兴趣很高，能够按照前后摆臂的动作要领来完成练习，特别是让距离跑活动，每个学生对自己都充满了信心，哪怕让你再多我也能够跑过你。学生不甘示弱练习得比较投入。还组织50米x4人接力赛跑的游戏，在游

戏中，有2个小组的学生第一次由于没有领会游戏的方法而导致游戏失败，于是我马上集中再次强调游戏方法及要求，提示他们：我们进行的就是集体活动，要靠组里每一位同学的努力，不能抛弃小组中的任何人，我们要发扬团结协作的精神。第二次游戏开始，学生的表现就不一样了。50米快速跑在通过不同的游戏活动中不断的得到练习。学生在欢快的游戏氛围中对学习的兴趣也大大的提高了。

课后我体会到只有采用灵活多样的教法吸引学生，以新课程要求来对待学生，善待调皮学生，才能使得学生积极的投入到课堂中。在今后的教学中我将不断总结、学习，大胆创新，努力使自己的教育教学水平有一个新的提高。