

# 2023年耐久跑教学反思与改进 耐久教学反思(大全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。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

## 耐久跑教学反思与改进篇一

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。

## 耐久跑教学反思与改进篇二

对于二年级学生身体正处于生长发育阶段，由于平时锻炼时间较少，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，本课确立了两个教学目标，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。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。

在反复多次耐久跑练习，可提高人体呼吸系统和心血管机能水平，而且掌握了运动时要适当加深呼吸深度的方法，最大摄氧量水平升高。但单纯练长跑容易制成慢定型，这就要求我们变换练习方法和内容，采用短、中、长距离练习，有利于提高速度耐力，克服无氧和有氧代谢练习所造成的不利因素。合理安排运动负荷是提高耐久跑练习水平的重要手段。

量和强度是运动负荷的两个方面，两者是对立统一，相辅相成的，可以互相促进，不断提高。在练习时要根据小学生的特点和具体情况，从实际出发。

## 耐久跑教学反思与改进篇三

根据耐久跑的教学目标：了解跑额基本知识、掌握合理的跑步节奏、学会正确的呼吸方法，能合理分配体力跑完规定的距离。

教学要求：

发展有氧耐力，养成健康跑的习惯，培养终身体育意识。

开学至今主要是恢复体力，继而进入发展耐力、力量项目的实心球、耐久跑的教学，根据耐久跑的教学目标：了解跑的基本知识，掌握合理的跑步节奏，学会在跑的过程中正确的呼吸方法，并能合理分配体力，用相对较短的时间跑完规定的距离。为使学生在跑的过程中，不至于觉得枯燥无味，多采用集体列队，教师领跑，在跑程中适时地进行语言提醒，如“注意用前脚掌先着地”“两步一呼，两步一吸”，“顶风时头尽量低下”等，既培养了学生跑的兴趣，使那些平时对耐久跑畏难的同学，能在集体中有信心跑完全程，又使跑的能力较强的同学，能根据集体跑时学会掌控速度和合理分配体力。

## 耐久跑教学反思与改进篇四

本课是以树立“健康第一”为指导思想，结合“新课改”设计的一节以耐久跑为主教材的体育课。以学生发展为中心，将确保每一个学生都受益作为指导理念，从学生身心发展的规律出发，充分注意他们在身体条件，兴趣爱好，运动能力等方面的差异来确定耐力跑的学习目标与学习内容，并在教学方法，教学组织，教学评价等方面提出有效的策略，让学生在游戏与比赛的

主动参与中达到学习运动技能,发展体能的目的是。

在上课前,我认真分析了教材和学生的实际情况,确定了教学目标。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。四年级学生身体正处于生长发育阶段,由于平时锻炼时间较少,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,本课确立了三个教学目标,(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,我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。这节课从教学目的,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,基本达到了预期的教学目标本课堂,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,一开始通过创设情景吸引学生的注意力。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。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。达到了预计的教学目的。

通过这节课也让我体会到,体育教师要改变以往只注重知识技能传授的思想。体育教学中应多用比赛手段、游戏形式,采用有效的多种教法和手段,激发学生的学习兴趣,营造愉快、和谐、宽松的课堂气氛,重视学生在学习过程中的探究与分析,让学生学有兴趣,学有所乐、学有所获,很好的确保学生的主体地位,这样我们的教学工作才真正落到实处。

## 耐久跑教学反思与改进篇五

耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。第一，创造良好的学习氛围，使学生从主观上感知耐久跑练习的重要性，从而激发学生学习的热情。

各种主动激励将学生的情绪鼓动起来了，学生参与练习的主动性和积极性明显提高。随着成绩的逐步提高，学生勇于征服困难的自信心也得到了提高，在耐久跑练习中，学生们真正体会到了成就感和乐趣——汗水确实没有白流。

第二，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

第三，在教学实践中，采用多种联系方法，避免枯燥乏味

在耐久跑练习中，我考虑到如果经常用简单重复的方法，会使学生大脑皮层产生抑制，感到乏味厌烦。为了克服这一难题，在耐久跑的教学训练中，除采用常规的训练方法之外，我还采用跑、走交替，定时跑、计时跑、重复跑等形式，以改变练习的环境条件，提高学生对耐久跑的兴趣。这样做是以发展一般耐力，提高机体有氧代谢能力为主，达到改善呼吸系统和心血管系统功能的目的。另外，还采用流水作业法、比赛法和游戏法来提高学生对耐久跑的兴趣。例如在跑道上划出若干个标志，要求学生每跑到一个标志便改变练习内容。该内容包括：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、蛙跳、蹲跳等，学生可自由选择。这样，既避免了单调重复，又使学生感到新鲜有趣。

在整个学期教学安排中，我有意识地把耐久跑的内容列入其中，并不断变换跑的形式，根据天气情况调整跑动的时间，

形成“课课练”的跑步模式。并鼓励学生坚持晨跑，将其变成一种制度和生活习惯。这样，学生便有更多的时间参加耐久跑活动的练习。久而久之，学生在反复的练习中逐渐建立了反射机制。在此基础上，每隔一段时间便进行一次测试，让学生进行练习前后的心血管系统及呼吸系统机能变化情况的检查与对比。学生基础脉搏比原来下降了，800米跑的成绩有了大幅度的提高，这说明其心血管系统与呼吸系统机能得到了改善和提高。通过对比分析，让学生深切体会到，耐久跑练习，确确实实锻炼了身心，增强了体质。