

# 2023年蹲踞式起跑教学反思(汇总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？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。

## 蹲踞式起跑教学反思篇一

蹲踞式起跑是小学五年级体育教学内容重要的一项，通过本节课的学习，加强学生对起跑在短跑中的重要性的认识。在教学中，我通过讲解、示范，指导学生积极的学习，所采用的引导、鼓励、表扬、比赛等激发学生的共同参与。从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，还算比较成功。课前对学生进行队列队形的练习，为本节课学生以饱满的精神参与学习奠定了基础，首先通过各种不同姿势的起跑，看谁跑得快，在这基础上引出教学内容“蹲踞式起跑”。在教学中采用教师先示范，然后让学生模仿老师的起跑动作。一开始大部分学生起跑动作很慢。只有个别学生的爆发力好一点，跑的相对来讲快一点，究其原因，一是由于的动作不熟练和动作机械化造成的，然后我便采取多种形式，让学生加以练习，先是两人一组相发令练习，接着三四个人一组，一人发令，其他人一起起跑，比一比看谁的起动速度快。在练习的过程中，我发现问题后，及时纠正，并让动作标准和动作有明显错误的学生到前面给同学做示范，其中一个组的一个同学在“预备”动作时，小组其他同学就帮助他“臀部稍抬高一些，要稍高于肩”“重心前移”“后腿不能蹬直了，脚要踏实，不能打滑”“不要抬头，要低头看着自己的跑道”，看到这一幕，让我意识到，学生的潜能有多大。最后我采用了蹲踞式起跑二十米练习。我发现通过小组练习及展示使同学很快的掌握了起动腿和起跑线的距离，并且起动速度也相应的有了提高。但是在预备口令时，学生后腿有蹬直

的，通过进一步纠错，全班95%的学生都能够将预备动作做正确。

本节课的游戏为“赶猪”游戏方法：以用小棒赶球跑接力的形式进行，本游戏适合五年级的学生，学生在游戏过程中兴趣浓厚，游戏激烈。但是学生在对游戏规则的遵守上还存在着一些问题，特别是接球同学没有完全站在接球线以后，在今后一定要培养学生遵守规程的好习惯。

每一位学生都有闪光之处。以前，没有放开手脚让学生展示自我，在今后的教学过程中，要让学生多说、多练习，老师不要包办一切，让学生在自主学习中领悟动作的要点。

本节课主要是课堂不够活跃，学生练习时比较沉闷，纠正问题多对学生的启发诱导还不够，如在做蹲踞式起跑练习时，可让学生自己体会，然后讨论讲评，这样效果会更好。对个别学生参与练习不积极的问题，不能及时激发鼓励。对教材的挖掘不够，蹲踞式起跑还应包括起跑后的加速跑一技术环节，这样才能更好的练习短跑的起跑技术，安全问题虽然强调了，但在练习中的安全因素考虑不够。

针对以上存在的问题，自己要在今后的教学中，认真总结，加以改正。

## **蹲踞式起跑教学反思篇二**

教育家陶行知先生倡导：课堂教学应该充分解放学生的头脑、双手、嘴巴、眼睛、时间和空间，让学生多种感官，全方位地参与学习，以调动学生的积极性，确保每一个学生受益。

这节课我改变了以往上课的先讲解，后示范，再练习的教学模式，而是利用学生这一年龄段，观察能力、模仿能力特强的特点、跃跃欲试的心理，让学生观察动作，模仿动作，然后分组练习。分组练习以后，我巡回观察、指导，发现学生

比我想像的要聪明的多。小组中间同学们讨论、示范、讲解、纠正错误动作，进行的热火朝天，个个俨然是一位“小老师”。这是我没有想到的。其中一个组的一个同学在做“预备”动作时，小组其他同学就帮助他“臀部稍抬高一些，要稍高于肩”

“后腿不能蹬直了，脚要踏实，不能打滑”

“不要低头，要抬头看着自己的跑道前方”在起跑的教学中发现学生练习时，有几种常见的错误及纠正方法：

### (1) 眼睛不看前方

教师对于这一现象应该在练习中教师出示手指1、2、3、4等数字，让学生不断的报出数字，教师采用这种方法使学生眼睛看前方。

### (2) 学生不按口令

学生不按口令“各就位”时，学生早以做好了动作，在这种情况下教师首先要强调，如果再发现这种情况，应该发口令时，注意不要喊“预备”应吹哨或让学生站起来说说错误的地方。

### (3) 起跑中人先站后再跑

学生是先站直以后再向前跑，在教学中教师应该用2种不同的起跑慢动作来演示给学生看，让学生观察及分析，找出错误的地方，这样的教学效果不错。

## 蹲踞式起跑教学反思篇三

在教学中，教师扮演着引路人的角色，主要不在于讲授知识，而在于激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们

兴趣盎然地参与到教学过程中来，经过自己的思维活动和动手操作获得知识。“起跑”是一种迅速摆脱原有状态，向既定方向移动的技术，其发展是学生的反应能力，让学生充分掌握起跑重点。在做动作时，有的学生上体前倾不够，身体重心没向前移动，跑出去会停一下在加速，这时我把同学们叫过来，讲解如果起跑重心在后面，会影响起跑的速度，重心向前移到恰当的位置，那么，起跑耽误的时间就会减少很多，还有起跑的第一步过大，造成上体过早抬起来，即影响加速又耽误时间，阻碍水平速度的向前性。

我又一次对同学们说：“第一步是用力蹬地跑，而不是迈出去再加速，第一步越小越有助于加速”。同学们听后，自己边做动作边思考，没过一会，就学会了，而且速度与动作技术配合的非常协调，同时也锻炼了身体的协调性和反应能力。我将不懈努力，时刻反思课堂中教学的不足，做到让学生易懂、易学、充分掌握运动技术，同时促进学生健康，增强体质，让他们快乐地成长。

新课程要求以“一切为了每一位学生的发展”为最高宗旨和核心理念，体育教师要兼顾学生的身心健康，充分认识到学生是学习的主体，要以学生发展为中心，将学生的全面发展放在首要地位。教师通过讲解、示范，指导学生积极的学习，所采用的引导、鼓励、表扬、比赛等激发学生的共同参与。从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，还算比较成功。

总之，通过本节课学生对蹲踞式起跑有了一定的了解，并基本掌握动作方法，但由于蹲踞式起跑是个技术性较难的动作，在以后还需加强练习，尤其是起动后重心提的太高还有待于改进。

因此在以后的教学中，还需不断的努力，争取更大的进步。优点：在教学过程中，主要发展学生的自主能力，培养学生主动学习的意识和习惯。采用两人一组，互帮互学的形式，

提高学生对教学内容的兴趣，并在加深了学生对教学内容的印象，反复练习，学生通过体会动作，到帮助他人改正动作，熟练记住了动作要领，而且在这个过程中培养了学生的自信心、表达能力等综合素质。

本课不足：

1、在教学过程中，很多细节上的东西没有挖掘出来，还需要进一步的思考和实践。

2、在纠正错误动作时，学生体会不深，练习时总有出现错误的倾向。改进措施：在今后的教学中，要加强学生反复练习的次数和强度，提高教学方法的新颖性。使学生获得新知识，并使学生获得精神上的满足，从而进一步激发他们的学习积极性。

## 蹲踞式起跑教学反思篇四

通过一节课的教学，开始设计好的教学内容，问题都显露出来。同时通过和组内老师的交流，请教。反思一下自己的本节课，自己觉得以下几方面要反思：

一、教学内容。首先，教学内容的口令有问题，蹲踞式起跑的口令是“各就位、预备、跑”，而不是学生喊得“各就各位、预备、跑”，学生没有统一的口令，必须根据现实情况，及文书的资料，来正确的表达教学内容。

二、队伍的调动及老师站位。队伍调动的把握，是本节课是否连贯的关键。如果调动的好，就能很好的把本节课串在一起。调动时用一些平时常用的口语，而不是体育教学中的专业术语。老师的站位也非常重要，必有让所有学生看到你在做什么，说什么，而不是只要有大多数学生看到了就可以。有时候也参与到学生中去，积极的调整自己的站位。

三、练习的密度和强度。本节课让学生练习站立式起跑，四个学生一组进行练习，按二十秒练习一组，一个班练完也要近三分钟左右，练习密度和强度太小，效率太低，如果能改成以排为组进行，那练习的次数会更多，练习动作、巩固要领是这节课学生的重点让学生要有知识“生成”过程，只有通过有效的练习。学生才能较好的掌握动作。

四、自主学习的组织。课堂教学是动态的，学生是课堂活动实施的主角，激发学生真正成为课堂的主角，在教学过程我发现几个较好学生，让他们来做小组长，负责整个小组的练习。但学生毕竟能力有限，而且口令什么的，基本不会。导致整个小组有瘫痪的感觉，这些小组长学习的能力比较强，但教的能力却不一定强。作为小组长应该给这些学生培训，如口令怎么叫，技术动作的关键。掌握了这些，这些小组长才能发挥作用。

总之，要真正提高体育课堂的教学质量和课的效率，还有许多值得我去反思的东西，如何有效提高教学质量，将是我追求的目标。通过这样的形式，提高自己的能力，提高教学质量。

下一页更多精彩“蹲踞式起跑教

学反

思”

## 蹲踞式起跑教学反思篇五

蹲踞式起跑是小学体育教学内容重要的一项，通过本节课的学习，加强学生对起跑在短跑中的重要性的认识。一开始大部分学生起跑动作很慢。只有个别学生的爆发力好一点，跑的相对来讲快一点，究其原因，一是由于的动作不熟练和动

作机械化造成的，然后我便采取多种形式，让学生加以练习，先是两人一组相发令练习，接着三四个人一组，一人发令，其他人一起起跑，比一比看谁的起动速度快。在练习的过程中，我发现发现问题后，及时纠正，并让动作标准和动作有明显错误的学生到前面给同学做示范，其中一个组的一个同学在“预备”动作时，小组其他同学就帮助他“臀部稍抬高一些，要稍高于肩”“重心前移”“后腿不能蹬直了，脚要踏实，不能打滑”“不要抬头，要低头看着自己的跑道”，看到这一幕，让我意识到，学生的潜能有多大。最后我采用了蹲踞式起跑二十米练习。我发现通过小组练习及展示使同学很快的掌握了起动腿和起跑线的距离，并且起动速度也相应的有了提高。但是在预备口令时，学生后腿有蹬直的，通过进一步纠错，全班90%的学生都能够将预备动作做正确。

每一位学生都有闪光之处，以前没有放开手脚让学生展示自我，在今后的教学过程中，要让学生多说、多练习，老师不要包办一切，让学生在自主学习中领悟动作的要点。

本节课主要是课堂不够活跃，学生练习时比较沉闷，纠正问题多对学生的启发诱导还不够，如在做蹲踞式起跑练习时，可让学生自己体会，然后讨论讲评，这样效果会更好。对个别学生参与练习不积极的问题，不能及时激发鼓励。对教材的挖掘不够，蹲踞式起跑还应包括起跑后的加速跑一技术环节，这样才能更好的练习短跑的起跑技术，安全问题虽然强调了，但在练习中的安全因素考虑不够。针对以上存在的问题，自己要在在今后的教学中，认真总结，加以改正。