

# 快速跑教案反思(精选8篇)

幼儿园教案是教师根据幼儿的年龄特点和学习需求制定的教学方案，它能够有效地提高教学效果。《高中英语课教案：听力技巧与口语表达的培养》

## 快速跑教案反思篇一

在体育教学中，我个人认为，只有给学生足够的空间，只有倡导自主、合作、探究新的学习方式，才能更有效地促进学生的发展，为终身体育打下良好基础。爱玩好动是儿童的天性，这就要求体育教学应从学生的情趣特点出发，采取灵活多样的形式，寓教于玩，这样既能增强学生参与又能在游戏中体现体育教学内容，达到体育教学目的。学生快速跑的动作速度基本都能在原有的基础上有所提高，学生比较喜欢以游戏形式出现的练习，喜欢在游戏中尽情的奔跑，如在“贴纸跑、追拍人”等游戏中，学生玩得不亦乐乎。运用游戏，让学生“枯燥的短跑练习”变得有趣，参与面很广，学生在练的同时激发了对快速跑的兴趣。看着孩子们开开心心的玩我深深感受到，良好的师生关系对于激发学生的学习兴趣是多么的重要。在以后的教学工作中我们更应该注重教学方法和语言激励，要让教学方法存在一种可操作性，让语言更富有激励的语气，努力为学生创设参与的机会，让学生体验到成功所带来的喜悦，真正成为学习的主人。

## 快速跑教案反思篇二

50米快速跑是发展学生快速跑动作能力的重点教材之一。要求学生保持姿势的跑进中，坚持以最快速度完成50米跑的距离。50米快速跑深受学生的喜爱，并能培养学生拼搏进取、吃苦耐劳等精神。但教材较单一、枯燥，因此，上课时应采用多样化的教学形式，要多采用游戏、比赛的形式来调动学生的积极性，提高学生学习的兴趣。

本课重点是让学生掌握途中跑的动作方法，为了能使学生在学习时不感到枯燥，我精心设计教学内容，在辅助练习中利用，利用敏捷梯来训练训练步频、步幅，又利用原地摆臂练习和高抬腿跑练习，提高学生上下肢协调配合、前脚掌着地、快速蹬地等技术动作，提高了学生的学习兴趣。游戏培养学生合作学习的能力，利用小步跑踩敏捷梯练习，让学生不仅体会到合作学习的乐趣，同时发展了力量、速度、协调、灵敏等身体素质，学生能力得到全面发展。

本课教学培养了学生自主学习与合作学习能力，教学内容丰富，练习设计有梯度，使学生能够积极主动地参与学习，较好地完成本课教学任务，学生在自主、合作学习的氛围中个性得到了发展，能力得到了提高，身体素质得到锻炼，学生的学习习惯逐步养成。

今后要从以下方面进行改进：

- 1、行进间热身操时，有的学生走得较快，前后间隔没控制好，影响做操质量。
- 2、学生做练习时，发现错误，我立即停止并告诉学生要怎么规范动作，而做错的学生因为做练习还没回来，却没有听到。应等所有学生体验练习完，再来强调。
- 3、踩绳梯游戏时，因为学生急于求胜，而忽略游戏规则，应再次强调游戏规则。
- 4、今后教学中要注意教师与学生的互动。

## 50米快速跑教学反思6

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。

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。

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。

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的发展学生腿部力量，用于避免和克服这种现象的发生。

（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。

### 快速跑教案反思篇三

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。

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。

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。

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的发展学生腿部力量，用于避免和克服这种现象的发生。

(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。

## 快速跑教案反思篇四

本课教学内容是30米快速跑。首先这节课是在新课标指导下的一堂体育课。本节课是从打造“主动、有效”课堂出发，让学生从中感到“新、活、乐”。并且通过激发学生的学习兴趣，突出学生的自主性、合作性、活动性、创造性，注重培养学生的探究和创新精神，学生们成了课堂的真正主角。

30米快速跑是小学低年级跑的重点教材，是发展跑的最基本内容，我在教学中，注重激发和保持学生的运动兴趣，满足了学生不同的学习需求，让学生对所学的内容和方式产生比较浓厚的兴趣。快速跑要让学生体会快速跑中步频与步长对快速跑的重要性。课上下下来给我的感觉是：学生学得轻松，

学得开心。充分体现了课改以“学生为本”的精神，注重学生能力方面的培养，以传授方法为主，培养学生学习的兴趣和热情。

这次课较好的完成了本课教学目标，并且在教学中收到以下几点成效：

1、教学中，我根据学生活泼好动，对新事物的追求特别热切，求知欲强，但感知比较笼统，不精确，注意力不稳定，不持久，容易激动，缺乏理智控制等生理、心理发展方面的特点和规律，使学生感到兴趣盎然。30米快速跑练习采用集中讲授，教师统一指挥、四人小组、鱼贯练习和比赛的组织形式，符合二年级学生身心发展特点，有助于提高学生练习密度和学习兴趣，收到较好的效果。

3、根据新课程标准的综合目标和要求，我坚持“以人为本”“健康第一”的指导思想，在教学中“以学生的发展为中心”。充分体现了教师的主导作用和学生的主体地位，创设情景，使学生能在宽松，愉悦的氛围中积极主动地参与各种游戏活动，适应各种环境变化，并从中学到了一些简易的动作方法和基本技能。同时，我在教学中还特别注意改变了评价的内容和方式，较好地激励了学生，调动了学生参与“学”与“练”活动的积极性，主动性和创造性。我在教学中，采用情景教学，尝试练习，讨论学习，合作探究学习。不同层次学生自主选择最佳的且适合自己个人实际的方式练习等教学方式，为学生营造了一种清新的、活跃的、宽松的、民主的教学氛围，使学生得到了不同程度的提高，并从中体验到成功的乐趣与锻炼的愉悦。整节课师生关系平等、和谐，学生很少受约束，学生学习积极、主动，营造了培养学生主体参与的氛围，激励学生创造思考发扬团队精神。

然而让我觉得最可惜的是在整节课，由于教学内容多，因此学生活动的深度和广度相对不够，使得学生的学习热情尚未充分热起来就转到了另一个教学内容上去了，这样从一定的

程度上削弱了对学生活动兴趣的激发，在今后的教学中，我想教学内容应相对集中些比较好，或者集中到快速跑加游戏。

## 快速跑教案反思篇五

小学体育教学反思，“站立式起跑”是做好快速跑的一个关键环节，它主要锻炼学生的反应能力和快速启动能力。对于单纯就起跑的学习内容，很难引起学生的兴趣，不能做到乐于重复和提高动作质量，导致课堂氛围枯燥乏味，所以我将游戏比赛与学习内容有机组合，起到了激发学生的求胜欲望，提高了练习热情。整堂课是围绕启迪学生智慧，活跃思维、锻炼技能而设计的。下面，我就“复习站立式起跑”一课的教学实践，谈谈自己的感想。

在课堂教学一开始，我就创设游戏和比赛的情境，让学生置身于一种愉快的易于接受的学习气氛中。整堂课孩子们在快乐的游戏拉开了序幕：我先通过提问的方式强调课的主题，“哪位小朋友知道做好站立式起跑的关键是什么？”“反应迅速、快速启动”。然后我抓住“反应迅速”是做好起跑的关键，安排了“叫号跑圈”和“猜拳跑圈”的热身小游戏，既起到了锻炼反应能力又预热了身体，使孩子们身心完全投入到课堂里。

在教学中要重视激发学生的情感体验，让游戏伴随着孩子们学习与活动是体育新课标的一种尝试，体育课的教学过程应该是学生运动、体验、心情都能达到锻炼过程。在学生试做一次站立式起跑后，我针对发现的错误动作，马上用口诀的方法让学生复习动作过程。“两脚前后站，两臂正相反，前脚稍蹲，后脚成弓，上身前倾。信号一响，摆臂快，后脚踏地比箭快。”这样既记住了要领又饶有趣味，重复了多次练习后心里还是很高兴。接着我用不同姿势的起跑再次提高他们的练习兴趣，又锻炼了他们的反应能力，达到了一定的活动量。在巩固练习中我安排了“巧夺体操棒”的游戏，边巩固起跑动作又有角力对抗，学生们更加感受到起跑迅速的重

要性。

为了让学生能主动、积极地参与到活动中来，我请学生当起“小裁判”，在我做示范时他们尝试发令。设计不同信号的起跑练习。如在小组合作、玩“巧夺体操棒”游戏时，我和学生一起玩游戏，让“小裁判”做出公正判决。学生们争着和我比赛，他们已完全把我当成了“玩伴”，我也从孩子们的笑脸上感受到了师生间的那份真情。我和孩子们的感情在不断融合升华，起到了“师生互动、共同参与”的效果，充分体现出“课堂是孩子们的”。

## 快速跑教案反思篇六

根据新课程标准及健康第一的指导思想，应充分发挥学生的主体地位。在教会学生学会的同时，更要教会懂。不过分强调动作细节，充分发挥学生的创造力和想象力。关注学生的个性差异，改变单纯为跑而跑的枯燥练习，体验合作，享受成功的快乐。

从初中生身心发展的特点出发，应大力发展速度素质。本课以“体验成功的快速跑”为教学内容。通过体验、探究明确影响快速跑得关键因素步长和步频，激发学生兴趣形成互助合作的关系。体现学生主体地位，采用不同的教法和学法，让学生乐而不疲，变枯燥的教学为趣味教学。进而培养学生的各种实践能力，为终身体育打下基础。

运用速度公式导入引出课题，激发学生兴趣。

通过游戏“抢占高地”的方式克服惰性提高学生的反应速度和动作速度。

学生通过快速跑的尝试，并通过计时、测量、计算，引导学生找出快速跑的两个关键因素。通过自我评价确定个人类型。



运用典型对比示范和教师示范。学生观察思考，总结确定自选内容及修正方案，并进行有针对性的练习。

尊重关爱弱者，学生自定起点，尝试成功、享受愉悦。

“踏格子跨垫子”游戏：强化巩固教学重点，体验合作与竞争。

陶冶情操环节：通过感受“神七”升天，渗透德育内容，激发民族自尊心和自豪感。

体现出“体育与健康”课改新课型、新理念。改变传统模式，培养学生发现和解决问题的能力。

体验、合作与竞争，更好的弘扬学生个性。

教学的设计针对性较差、学生实际操作的时候难度较大。安全措施应更处理的合理些。

## 快速跑教案反思篇七

本学期学校为了提高公开课的上课质量，学校采用将每月一课与公开课融合在一起的办法进行听评课，并且抽签决定每个学科组的上课老师。接到这个消息后，我们体育组每个老师的心里都紧绷着一根弦，首先是确定上什么课，确定住第一轮教学课题为《快速跑》后，我们立即在学科长张华老师的带领下进行备课、上课、磨课，每周教研活动时，安排两名教师上课，上完课之后，大家一起探讨：从时间的把握到教学语言的组织，再到教学环节的细化，每人都畅所欲言，毫无保留的说出自己的想法，在体育组所有成员的共同参与和努力下，终于整理出了《快速跑》的教学设计。最终我们体育组抽住了一年级三班，这个班的体育课是由张利阁老师所带。经过一次又一次的集体磨课，上周五在校本部操场上张老师为我们展示了一节生动有趣的快速跑。

《快速跑》的教学内容较为枯燥，为了提高学生的学习兴趣，调动学生的积极性，张老师充分考虑学生已掌握的运动技能和身体素质及一年级小学生的生理心理特征，以及接受能力和学习兴趣，将学习技能和闯关游戏融为一体。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。

通过参与本次展示课，我的感受如下：

张老师在教学中设置情景，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，学生自主练习等形式进行，并且运用适合低年级学生的音乐贯穿课堂，为学生营造了一个学习、娱乐、竞争、团结协作、积极进取的学习氛围，及时地调动了学生的积极性和参与性，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。

反思自己的教学，课堂中没能较好地调动和激励起学生参与学和练的积极性、主动性，个别学生锻炼意识、注意力不够集中，今后要注意的是在教学时，教师可以在学生练习过程中，及时发现学生表现好的一面，用激励性语言鼓励学生，这样学生在练习时就会更加积极、主动。

通过参与本次展示课的听课磨课过程，我的收获很大，从课堂的设计到课堂语言的组织，我觉得需要学习的地方还有很多很多，感谢学校给我们提供这样的机会和平台，在今后的教学中我还要多向身边的老师请教、学习，多听课，多学习，努力使自己的课堂精彩些。

## 快速跑教案反思篇八

跑是人体最基本的活动，同时对增进健康增强体质的作用很大。因此它是体育教学的重点教材。快速跑一个贯穿初中四年的教学内容，如何把握每一阶段的教学重点是重中之重。对初三年级的学生，他们已经有了一定的基础，在教学中，我主要强调途中跑的技术细节，对其他技术只是一带而过，这样做避免了样样抓，样样不过关的弊病。

在实际教学中，我还注重了对学生观察能力，分析能力的培养。在过去的教学中，我们往往局限与教师的讲解示范，未能发挥学生的主体作用，学生在学习中处于被动状态，不能激发学生的学习心趣。在本课教学中，我不仅强化了教师的主导作用，还请学生进行示范，并指导学生如何进行观察分析。在实际的操作中，学生的主动性更强，虽然学生的分析还显得不够准确，但学生对学习内容的关注度更高，最终的教学效果更理想。

为了改进学生跑的姿势，引导学生体验与感受引导学生体验与感受、启发学生参加运动的乐趣，达到娱乐与健康的目的。快速跑是具有极大的表现性和竞争性的，是学生非常喜爱的一种运动。为了提高学生快速跑能力，在体育课教学中，让学生都体会到学习的快乐，成功的喜悦。