

2023年长跑的教学反思 初三体育中长跑 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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

长跑的教学反思篇一

程小林老师 2017年3月

在体育运动中，中长跑是一项大运动量的运动项目。它不仅消耗大量的人体体能，它是一项发展耐力素质，改善人体心血管系统机能的运动项目。此运动项目还可以促进代谢能力，提高人体的耐力素质，培养吃苦耐劳的精神；中长跑还可以预防和治疗某些慢性疾病，增强体质，提高健康水平和延年益寿的作用。因此，在世界范围内群众性的健康长跑得到了广泛的发展。这也是现阶段初三体育中考中必不可少的一个内容。

在教学实践中，其单调、枯燥、持续时间长、运动强度大的特点决定了学生对中长跑普遍都存在着厌倦心理。学生一听长跑，就会皱眉头，又跑步啊，虽然中考要考，但积极性不高，成绩提高也慢。造成这种结果的原因主要是由于老师上中长跑课“太过直接了”，只想着完成教学任务，没有考虑到学生的心理。

根据上课的情况调查反馈：不喜欢和讨厌中长跑的约占全班人数的80%；觉得没必要中长跑锻炼的占全班人数的45%；不会主动中长跑锻炼的占全班人数的75%；觉得中长跑枯燥没锻炼价值的占全班人数的45%。通过以上数据表明，不难发现：中学生不了解中长跑运动，甚至可以说对中长跑运动非常陌

生，对中长跑运动的理解非常模糊，大部分学生对中长跑运动的感觉是枯燥无味和累，缺乏对中长跑运动的价值认识，导致他们不会主动或者觉得没必要中长跑锻炼，对中长跑运动持有不喜欢甚至讨厌的态度。

如果单从练习效果上看，绕圈跑教学对于提高学生的心肺功能和意志品质的锻炼非常有效。但前提是要学生不觉得绕圈跑枯燥与乏味，不过从实际教学过程来看，绝大多数的学生还是相对较厌恶这种教学形式，认为没有新意而且累。一开始我也是这样上课，看到学生烦，我的心情也不好受，有时就强迫他们练，还苦口婆心的教育，收效甚微。因此，我觉得有必要改进教学方法和手段，激发学生参与的积极性。

在一次上课后，学生们问我：“老师，今天上什么？”我说：“长跑”，那些学生的眼神马上暗淡下来，象放了气的气球。我马上故作神秘地说：“今天的长跑可不同往常，有点刺激。”说完，学生来精神了，迫不及待的想听。我知道时机到了，学生被我吊起“胃口”了，“今天，玩（火炬接力）游戏…”然后在准备活动后我宣布了方法，将学生分成10人一组，手拿“火炬”，每人按体能差异跑不同距离，进行200米、400米、600米不同距离跑接力，要求，为公平起见，各组男女搭配，保证实力相当。这次练习后，学生反映不觉得怎么累，而且说这么快就下课了，其实这运动量比平时还要大点，只不过兴趣高，没注意而已。在以后的课中，我又利用跳绳比赛，看谁时间长，次数多；还有加速领跑法，记时跑，定时跑，简易定向运动，越野跑，障碍跑，趣味球类等，同样一个长跑任务，不同的组织形式呈现出了不同教学效果，既提高运动成绩，又激发学生的练习兴趣。

其实，教学中还有很多教法资源有待开发，如教师可以有意识地创造不同的环境，激发学生学习的兴趣。这样，不仅可以发展学生有氧耐力和耐久跑的专项身体素质，而且会因为外部环境的变化，因为新鲜事物的刺激使学生忘记疲劳，在快乐气氛中完成教学任务。除此之外，还可以创设一些比较

有意思、有一定故事情节的教學情境，讓學生在這種情境模式下完成教學任務。

反思與歸納

1、精心設計教學內容及教法，提高練習興趣。教學中，我們應該積極探索新的教學方法，採用多樣化的教學手段，不斷激發學生的練習熱情。

2、採取各種措施，使之體驗成功快樂。不同學生之間的差異是客觀存在的，再加上女生往往有怕羞、怕丟面子的心理特點，確實有不少學生因體育成績不佳，想放棄體育鍛煉。針對這種情況，我們可採用分類、分層、分組教學法，並及時把有關信息反饋給學生，使他們看到自己的進步，產生一種成就動機。

3、豐富教學手段與活動環境，可以減少練習厭煩情緒。如果長時間使用一種教學手段，或者固定在一個環境活動，學生很自然地會產生厭煩情緒。為此，除了要經常改變教學手段外，還要充分利用校園內外的環境，尋找安全有利的教學場地、設施進行教學，達到提高教學效果之目的。

4、創設操作情境，提高練習積極性。教師的作用不僅僅是示範與講解，還要不斷提出問題，引導學生進行思考、探討，讓學生帶著問題去實際操作，體會動作要領，以有效地掌握體育技能訓練的方法。

通過不斷地改進，學生會覺得該練習方法很新穎，會產生練習的意願，從而達到激發學生活動興趣和提高教學效果的目的。

5、在開展中長跑運動時，應注意理論與實踐相結合的教學方式，注意中學生的身心特點，並掌握克服“極點”的方法，對開展中長跑運動有幫助，能解決其存在的共性问题。

长跑的教学反思篇二

要克服中长跑教学中的恐惧心理，应做到以下几点：

中长跑项目的课堂设计不要单调。

中长跑教学要采用灵活多变的教学方式，如追逐跑、计时跑、变速跑、，尽量使教学新颖、有趣味。为了使学生侧重体会跑中技术的某个环节或改正错误动作，可采用专门练习。如用小步跑和高抬腿跑，侧重体会腿的前摆落地动作；后蹬跑，侧重体会腿的后蹬，前摆动作。为了掌握与攻进摆臂动作，教学时可采用：原地练习摆臂，并配合呼吸；随信号节奏做原地高抬腿跑，并做摆臂练习。

重视中长跑的呼吸节奏

中长跑的呼吸节奏十分重要，一般采用鼻呼吸或口鼻呼吸法，节奏一般是二步一吸、二步一呼，或三步一吸，三步一呼，有的同学也采用口呼吸，冷空气没有经过鼻的过滤和温暖过程，将会刺激气管，造成口干舌燥，胸口疼痛，加速“极点”的过早出现，不觉中使学生产生恐惧心理。因此，教师在教学中提醒、监督学生按照中长跑的呼吸节奏进行。

要遵守循序渐进的原则！

长跑的教学反思篇三

在体育教学中，中长跑项目是体育课的重要组成部分，它对学生的身体锻炼具有非常重要的意义。在对培养学生刻苦训练、顽强拼搏、吃苦耐劳、勇于进取的体育优秀品质，促进身心健康的发展有很大的帮助。但是在体育教学实践中我们发现，大部分学生往往最害怕的项目就是中长跑项目，因为它的路程长、消耗大、训练辛苦、枯燥、易疲劳，考试成绩往往都不理想。同时，学生又希望能考试达标，但平时又不

愿意付出训练，不愿去练习中长跑，其主要是怕吃苦、怕累、思想畏惧的表现。如何让学生提高中长跑成绩，最关键的一条是体育教师必须严格地引导学生参加耐久跑训练，并运用科学的方法和正确的教学手段、教学原则进行教学，通过形式多样的教学内容，激发学生的训练热情，由被动式训练转变为主动式训练。

要使学生提高中长跑能力，要求锻炼内容要全面多样，方法灵活，使身体得到全方位发展。只有在身体得到全面发展的基础上，进行中长跑训练，才能有稳定扎实的基础作为保证，而不至于使学生训练成为只有某一方面发展的单一人才。中长跑的教学与训练应遵循循序渐进原则，运动量的大小应从易到难、由简到繁、从小到大。作为体育教师，就必须要有耐心，不能强加给学生过大的运动量，以免造成对学生的伤害。

进行中长跑的体育教学工作，不能千篇一律、一刀切。要根据具体情况、学生特点、不同年龄、不同性别、不同体质以及不同训练水平进行区别对待。首先，应从性别特征上区别对待。男女生的性别差异，是体育教学和训练中必须注意的一个问题。另外，在进行中长跑的教学训练当中，性别特征的另一个重要问题是女生月经期的问题，应当尽量避免强度过大的训练。综上所述，男女学生在性别特征上的种种差异，决定了在中长跑教学与训练中应区别对待、因人而异、合理安排运动量、男女学生的训练强度应当有所区别。同时又要根据不同的体质、健康状况及训练水平差异进行分层次教学。因为，相同的刺激对不同的个体可能导致完全不同的结果。同一班级的学生，用相同的运动量训练，就可能有人适应、有人过量、有人又嫌太少。从生理方面考虑，在中长跑教学中应积极创造条件做到健康分组进行教学，使学生生理负荷能够达到不同个体的生理范围，这样才能够收到最佳效果。

长跑的教学反思篇四

体育教学中，中长跑项目是体育课的重要组成部分，它对学生的身体锻炼具有非常重要的意义。在对培养学生刻苦训练、顽强拼搏、吃苦耐劳、勇于进取的体育优秀品质，促进身心健康的发展有很大的帮助。但是在体育教学实践中我们发现，大部分学生往往最害怕的项目就是中长跑项目，因为它的路程长、消耗大、训练辛苦、枯燥、易疲劳，考试成绩往往都不理想。同时，学生又希望能考试达标，但平时又不愿意付出训练，不愿去练习中长跑，其主要是怕吃苦、怕累、思想畏惧的表现。如何让学生提高中长跑成绩，最关键的一条是体育教师必须严格地引导学生参加耐久跑训练，并运用科学的方法和正确的教学手段、教学原则进行教学，通过形式多样的教学内容，激发学生的训练热情，由被动式训练转变为主动式训练。

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。如：分组讨论和设计跑动路线这个环节，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，从中发现问题，并通过演示实验解决问题启发学生思考。合理的开发了学生体育能力，体现了学生的主体性，培养了学生的创新精神，能够通过这一环节，为终身锻炼打下坚实的基础。本课气氛活跃，充分调动了学生练习的积极性，使学生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。

长跑的教学反思篇五

怎样才能上好一节中长跑训练课呢？我想除了受到学生身体素质的影响外，还取决于多方面的原因，下面谈一下个人的体会：

根据学生实际情况确定训练目标，在训练过程中目标要从小到大，训练的内容应由易到难，由简到繁，分解成合理的层次，分层渐进，使学生层层有进展，处处有成功。在学习中长跑时，最初先分解技术动作：首先学习原地摆臂，结合呼吸节奏：两步一呼，两步一吸或三步一呼，三步一吸的正确的呼吸方法，使呼吸节奏与动作节奏协调地配合；再结合小步跑、后蹬跑、高抬腿跑等转入快速跑；然后再练习弯道跑。教师对动作要领，离心力和向心力的关系，要讲解示范清楚，而在讲解示范时，教师可先让学生尝试练习加以体会，身体怎样倾斜，脚掌怎样着地等。教师再加以概括：克服离心力，身体向内沿倾斜，左脚前外侧着地，右脚内侧落地，左臂离身前后摆，右臂前内往外摆，最后把这些动作连贯起来。在跑的过程中，注意动作的协调性，练习时，有的学生往往出现协调性偏差，跑步技术动作僵硬等，教师要及时加以纠正。

每次训练，教师尽量做到既使学生较快地掌握技术动作，又使学生达到一定的运动量，达到有效地提高竞技能力的目的。因此，教师要根据学生的年龄特点，生长发育规律，运动的能力，合理安排练习密度和运动量，因材施教，这样，学生个人练习密度和运动量的安排比较科学、合理，从而有效地发挥学生的潜能。在正常情况下，中长跑训练脉搏应控制在（130—150）次/min，最高不能超过170/min，一般情况下，匀速的长时间跑是不易疲劳的，但可使心脏长时间维持在一定水平工作，从而得到锻炼；而较长距离的间歇跑的练习，强度就要提高了。这就是要求在课堂训练中让学生用心率跳动次数来控制自己的运动量。

在训练时要克服中长跑的单调枯燥给部分学生带来消极的态

度，不要让学生出现厌烦的情绪和不认真练习、不愿意练习的现象，所以教师在训练时，要注意根据学生的特点、器材场地的实际情况，在实施中长跑练习中采取“注意力转换法”来诱导学生参与练习，积极引导学生在最大限度体验练习中的快乐，享受中长跑训练带来的乐趣。教师可采用多种训练手段，变换中长跑的形式：采用游戏跑法，如运球跑，“8”字跑，蛇形跑，负轻物跑□3min变换跑（在围绕球场跑，每跑一圈变换一种方法）等方法；也可以采用竞赛跑方法，如超越领跑竞技法（又称你追我赶法），两脚交换跳绳分组竞技法等等，还可以采用自然地形跑：练习时用斜坡等自然地形的郊外跑。这样可以消除长距离跑步的枯燥。实践证明，这些方法，可使学生始终保持着很高的兴奋性，活动下来，虽然个个满头大汗、气喘吁吁，可没有一个人叫累，这样不但提高了学习、练习的积极性，而且还活跃了教学的气氛，从而完成了训练任务。

学生在学习中长跑中，及时了解自己的学习结果，了解自己所学知识的应用成效，学习成绩的好坏，这些都可以强化学生自己的学习动机。因为学生看到自己的进步，会激起进一步努力学习的愿望，看到自己不足，也可以激起克服缺点的决心。我每日告知学生个人的训练情况和取得的最好成绩，让学生看到自己所学知识在实践中运用的意义，这种反馈信息对进一步激发学生的学习动机有重要意义。同时，在利用反馈信息作用时，教师的评定应力求公正，使学生保存对评定的信任，同时应注意多鼓励少批评，大量事实证明，受表扬的学生成绩有明显提高，经常受批评的，成绩不仅没有提高，反而有所下降。因此，教师要及时告知学生学习结果，要公正评定学生的学习结果，鼓励多于批评，充分发挥反馈信息在激发学生学习动机中的作用。

教师要增加对学生的宣传力度，讲清中长跑的意义。首先可从运动生理学和运动解剖学的角度向学生说明中长跑锻炼对身体的好处，使学生深刻认识中长跑不单单是跑步，而真正是人体重要器官的较量，要让学生认识到通过中长跑锻炼可

通过心脏使血液大量吸收氧气，它使人头脑清楚，学习效果更好；再者中长跑锻炼要大量吸气，在这大量吸气的过程中，它的深呼深吸过程可促进胸部增长和内脏发育，增加肺活量。其次从青少年生长发育的特点说明，中长跑能消耗多余的脂肪，是最佳的塑身方法，从而提高学生重视中长跑锻炼意识。

一个体育教师要上好一节中长跑训练课，培养优秀的中长跑人才，除了抓好日常的训练外，还要兼顾学生的心理辅导。心理辅导是对人的心理活动施加影响，目的在于培养和发展学生的心理品质，使学生控制和调节自己的心理，从而提高中长跑的能力，要使学生取得优越的. 中长跑成绩，就先要培养他们不屈不挠，坚持不懈的精神。作为体育教师要有意识地培养和发展学生这种优良的心理品质。针对这些，在进行中长跑训练时，教师首先要做到有计划、有步骤，根据学生体质不同分别采取适当的运动量，使每个学生都能完成最大限度的运动量，在运动中调动学生的积极性和主动性，使学生都能克服在练习中出现不良的意志品质，严格要求自己，认真按照教师提出的要求来完成，达到既培养学生的意志品质，又充分挖掘出学生的潜能的目的。其次弘扬马家军的顽强事迹，与把自己培养成为跨世纪的人才结合起来，树立为校争光的观念。对学生讲解我国优秀中长跑运动员王军霞、曲云霞的成长经历，她们就是从小刻苦训练，才能战胜困难，达到为国争光的目的，达到完成训练任务的目的。

“极点”是长跑途中因内脏器官机能的惰性产生的一种暂时不适应现象，教师及时介绍防止、克服“运动极点”的方法。当再现“极点”现象时，会产生胸闷，气短，呼吸困难，四肢无力，但只要加深呼吸，调整跑速，用顽强的毅力坚持跑下去，这种现象就会自然消失，迎来第二次呼吸。针对中长跑的“极点”，在训练时要重复安排均速跑、坡度变速跑、追赶跑等，通过这些练习能地改善负氧债的承受力，在较疲劳时还能坚持下来，达到克服“极点”的目的。同时要克服“极点”，教师也可采用心理调节的方法，在学生练习出现“极点”时，用鼓励、说服、命令等语言，把学生的注意力

集中到同组参与竞技的同学身上，达到注意力转换的目的。另外，学生也可以用自我激励、自我暗示、自我命令、自我说服等方法来对个人的心理活动进行调整。在训练过程中，要求学生遇到困难、难以坚持时，心里默想，“我不比别人差”、“我能”等来克服自卑心理。

总之，在中长跑的训练过程中，做到有的放矢地采取各种有效的训练方法，为学生提供良好的学习条件和练习环境，便能使每个学生的潜力、个性尽情发挥，从而激发学生的自信心，使学生能按时按质完成，达到完成训练的目的，成绩提高明显了，比赛时自然就会取得好的名次。