

2023年初中生涯规划课的教学反思(大全5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

初中生涯规划课的教学反思篇一

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：

一、细心引导

1、注重中长跑技术动作的分解。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。

2、注重训练的练习密度和运动量。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。

3、注重中长跑训练方法的创新。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，引导学生最大限度地体验练习中的快乐，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。

4、注重利用训练结果的反馈作用。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。

二、耐心说服

1、在训练过程中，出现消极态度的解决方法。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。

2、在训练过程中，出现畏难情绪的解决方法。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。

3、在训练过程中，出现“极点”的解决方法。“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匀速跑、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。

初中生生涯规划课的教学反思篇二

（以指导学生科学地进行体育锻炼、学习体育文化，提高体

育文化修养为目的。考核方法可以采用口试、笔试、学生竞赛等多样形式进行，每一位学生从中选择一种以上参加考核，对于优秀的学生需要教师给与奖励性的标注)

一年级（以预防各种伤害以及了解防治方法位内容，或者为体育发展简史）

二年级（以学生了解锻炼身体方法和采用哪些途径可以增强身心健康的体育知识为主要内容，或者介绍比赛规则简介）

三年级（在前两个学期知识积累及习惯养成的基础上，培养学生自主选择安排锻炼方法的能力，培养学生终身体育人教育）

三年的体育理论知识学习呈阶梯状上升，最终形成学生终身教育的体育观。一切实践需要理论的指导，即使有兴趣的项目，也需要理论指导才能使水平有所提高。所以理论的铺垫在每一个学期都是必需的。但这里采用多种评价方式，尊重了学生的自主选择意识，使学生能够根据个人实际情况，呈现自己的最佳学习效果。同时，通过奖励的正向刺激，可以使学生愿意主动学习。

二、身体素质进步情况

（学生原有身体素质与现在身体素质相比较变化程度）

一年级 二年级 三年级 一年级 二年级 三年级

速度力量

灵敏耐力

柔韧爆发力

（比原始成绩进步一档为及格，进步二档为良好，进步三档

为优秀，没有进步一档或退步为待及格，目的是鼓励学生不断进步，并且不给学生失败的感觉，逐步培养学生热爱体育，增强自信的精神)

三、运动技能

(此部分教授学期的体育各项技能，培养学生按一定的技术要求完成动作的能力，此部分需要通过调研确定上课的内容和程序)

分年级按本学期的教学重点进行考核，看学生的运动技能是否比原有基础上有所提高

(个人认为此部分的教学方法如何操作也应该考虑在内，在学生有强烈愿望的前提下，怎样使全体学生的体育素质提高，并且提高到怎样的程度；同时，我们在体育教学中怎样引导学生根据自己的专业特色选择自己的体育锻炼方向，培养自己终身教育的观念)

四、体育特长

太极武术、篮球、体操、乒乓球、羽毛球、田径各单项等

初中生涯规划课的教学反思篇三

中长跑是指800米以上的径赛项目，其能量代谢是磷酸肌酸[ATP]、磷酸原[CP]和糖酵解三个供能系统的混合代谢。代谢类型随项目中距离的增加，逐渐从无氧代谢为主的混合代谢向有氧代谢为主的混合代谢过度。中长跑运动员既要有一般耐力作为基础，同时还要注重速度耐力的训练。

我在训练中主要采用了一下的一些训练方法来提高学生的耐力素质：

1、发展一般耐力，在中长跑训练中要求运动员有良好的抗乳酸能力，冬季正是提高学生耐力素质和力量素质的关键季节，因此在训练中选用3000米左右的有氧耐力为主。

2、速度耐力训练，速度耐力一般是以无氧训练为主，其练习强度较大，有助于提高学生的无氧能力。在速度耐力训练中主要采用持续跑、间歇跑、重复跑等方法，练习强度掌握在85%左右。

中长跑训练中使学生掌握正确的呼吸方式和克服”极点“现象的出现时重点，只有学生掌握了正确的呼吸方式才能完成跑的全程。”克服极点“现象是对学生意志品质的一大考验，如果能赢得第二次呼吸将会越跑越顺畅。

初中生涯规划课的教学反思篇四

本学期最后阶段安排的是中长跑的教学内容，主要是在七年级中长跑的基础上进一步学习中长跑，通过本学期的中长跑的学习，让学生解决中长跑的节奏问题，掌握中长跑的练习方法。本阶段共安排的6课时的教学内容，重点从中长跑的节奏、练习方法等展开与学生的学习交流，在教学过程中，学生的学习积极性比较低下，一提到中长跑学生统一都会发出“哎——！”的叹息声。通过教学，主要解决了两个几个问题：

一、学生学习的兴趣不浓问题得到有效的提高。

人们常说兴趣是最好的老师，如果没有了兴趣，当然更谈不上什么学习！针对学生出现的兴趣不高的问题，主要是通过一节课的理论知识讲解和对学生的不断鼓励来化解的。首先，通过教室安装的一体机，从中长跑体育明星开始了解，到中长跑对身体的影响，到中长跑的作用与价值，再到老师的培训，最后到结合学校实际情况给学生上了一节贴近生活的理论课，通过本节课的学习后，学生慢慢对中长跑有了新的认

识，观念和态度也得到了一点点的改善。其次，教师对于学生的鼓励也是学习的催化剂。以我校课间操的改革为切入点，不断的鼓励孩子们，认为他们是可以做到的，而且可以做的更好！利用课前引导，课中疏导，课后鼓励的办法，让学生逐步消除对中长跑的枯燥性和乏味性的惧怕，逐渐树立起信心，最后通过大家的共同努力学生不但不惧怕反而喜欢上了中长跑项目。

二、学生学习中长跑的常用方法得到运用。

结合学校开展的“三段六环节”教学模式，加之自己对体育教学的理解认为，教师就是一名指路人，具体怎么走决定权在于学生。换句话说，就是老师要交给学生学习的方法，方法学会了，学生才是真正的学会。中长跑教学的关键在于节奏的把握，在教学中，通过学生体会呼吸、跑动的节奏，主要采用计时跑、记圈跑、变速跑等常见的手段来体现。经过6课时的学习与交流后，学生很轻松的掌握了中长跑的呼吸、跑动节奏和三种常见的训练方法，将所学到的知识很好的运用在练习中去，教学效果比较明显。

初中生涯规划课的教学反思篇五

我发现每年这个时候，总有这个思考话题，也预示着每年我校的体育中考很重要。想想很是郁闷的事，工作十几年来，我校的体育中考成绩从一直排在全县前几名，如今已经连续几年在前5名。纵观来看，这说明了什么呢？如今似乎只有一个答案：在我校的管理模式下是搞不好体育中考的。比较一下市前十名的学校，都是文化成绩同样是名列前茅的。由此看来，体育中考成绩与文化课成绩是成正比的。文化成绩搞得好的，体育中考同样抓得紧；文化成绩差的，哪有余力来搞体育中考？哪有心思去为这一分去投入这么多的时间和精力呢？不如把剩余的时间放在文化课上来得合算吧？有个老教师说的非常切骨：体育中考弄得死去活来的，比来比去，不就是我们数学的一个选择题嘛？！有这样的老教师，就孕

育了这样的校园文化，孕育了我校的师生观念。

如何激发班主任的积极性倒是个关键的问题。没有利的刺激，是激发不起积极性的。但这个利不能太直观，太单一，必须具有一定的份量。最有效的方式就是把体育中考成绩加入班主任的绩效考核。方案为班级成绩进入市前十名的班主任给予一定的绩效分，而且这个分数要有一定的诱惑。若不进前十，则不得加分。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)