

耐力跑的教学反思(通用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

耐力跑的教学反思篇一

我先检查一下鞋带，因为我不想在跑步时，它突然赐我一个“狗啃泥”，然后后面给我一个“泰山压顶”。

开始跑了，我如逃离人类手中的野马，跟着队伍飞驰而去，精力十足，呼吸平稳。可刚跑了两圈就气喘吁吁了，呼吸杂乱无章，我的脚似乎想脱离我，因此跑的弯弯曲曲，速度明显慢了下来。

又跑了一会，我以为已经跑到了第四圈，便努力向前冲，并在心里说：“就一圈了，加油，加油.你一定可以做到的！”当跑完时，队伍不停下，我二和尚摸不到头脑了，问林柏滋说：“不是到五圈了吗？怎么还跑？圈数又增加了？·····林柏滋用一种难以置信的眼光看了我一会儿说：“才跑三圈呐！”这句话如晴天霹雳，我的.精神支柱瞬间崩塌，脚软绵绵的，似乎在一个无重力环境下，没有知觉，没有知觉，只会跑。正想倒在地下美美地睡一觉。呼吸就像断气的狼，上气不接下气，我终于体会到度秒如年的感受了。

五圈终于跑到了，我用最后一丝力气到了教室，趴在桌子上，犹如失去骨架，连动都懒得动，只感受到那无节奏的心跳。

耐力跑真累人啊！真希望这是一个梦！梦，只需要掐一下自己就可以醒来的梦！

耐力跑的教学反思篇二

随着今年高考英语听力的增加，我深感带高三英语科难度的加大。作为一名多年从事工作英语教学的老师，我在平时的教学工作中总结出了以下提高学生英语听力水平的方法：

1、选听力材料很关键。在听力材料的选择上我认为首先应该遵循“适合的才是最好的”这样一个原则，不盲目追求听力的难度和深度。因为毕竟听力的提高是一个循序渐进的过程，阶梯式的进步更能让学生产生成就感。我们在练听力开始，先采用《星火英语spark》的中考教材来听，目的是首先增强学生的听力信心，随后再循序渐进的渗透高考英语听力材料。

2、指导学生边听边写听力笔记。听力笔记是记忆的延伸和补充，有着辅助记忆的作用。它可以通过文字、符号的交错对听力材料进行逻辑分析、整理思路、捕捉关键信息并提炼主旨大意。我认为教师可以通过一些实例来教会学生一些基本的方法，提高学生记笔记的效率。

3、加强语言文化知识的训练。

(1) 语音。在平时的教学中教师应强调发音的准确、饱满和张力，对于学生在课堂中出现的语音错误绝不姑息。保证学生每天半小时的有声朗读时间，使学生试着欣赏英语的语音美，培养准确的发音习惯。

(2) 注重词汇和语法。我认为把词汇放在语境中更容易记忆，教师一方面应时刻提醒自己要用丰富的词汇和多变的句型来武装自己的课堂语言，另一方面可以尝试让学生听录音背单词，同时学会划分音节，并根据音节来拼写单词。说到语法，它是看懂文章的保障。我们知道阅读理解有赖于语法，同样听力理解也有赖于语法，所以，要听懂结构复杂的句子没有扎实的语法基础是很困难的。

(3) 不能忽略背景知识。丰富的文化背景知识只能从阅读中获得，虽然新教材中涉及到了各种题材，但这还远远不够，教师可以利用便捷的网络资源给学生补充阅读材料，鼓励学生常常翻阅各种中学生英语书报杂志，并支持学生借阅名著英文简写本，英美时文等来扩充自己的课外阅读，在增长见识的同时接触更多的英文词汇和表达方式，潜移默化中提高阅读理解力，从而进一步促进听力理解的提高。

耐力跑的教学反思篇三

1、教学内容：

- (1) 发展耐力跑；
- (2) 游戏：搬物赛跑

2、教材分析

本节课的内容是发展耐力跑，通过学习，使学生在活动中掌握跑的基本活动能力，并在跑的游戏中体验参与体育活动的乐趣，促使学生身心全面发展。因此，发展耐力跑是小学三年级体育的重要内容之一。

3、教学目标

- (1)、认识目标：能较快地掌握用均匀的速度、轻松的步伐参与奔跑活动，初步体会跑时的动作和呼吸节奏。
- (2)、技能目标：培养跑的正确姿势，发展耐力素质和持久跑的能力，提高集体协同动作的水平。
- (3)、情感目标：培养吃苦耐劳、克服困难的精神和坚毅、顽强的意志品质。

4、教材重点

根据教材内容、特点，结合学生的心理特点，本课教学重点是：

- (1) 让学生在游戏中体验耐力跑。
- (2) 让学生在趣味性中体验发展耐力跑的身体感受。

5、教学难点

教会学生在奔跑中发展速度和能力的方法。

二、说学情

本课的教学对象是小学三年级学生。他们具有一定的竞争意识，争强好胜，爱玩好动，爱表现的特点。因此在教学中针对学生的生理心理特点，灵活的安排多种多样的游戏，就是为了让学生在游戏欢乐的氛围中，忘却疲劳或推迟疲劳的出现。在课堂上还要让学生掌握耐力跑的方法和调节跑的速度。同时。还要有克服困难的勇气，吃苦耐劳的精神和顽强的意志品质。通过学习发展耐力跑的游戏内容，有助于发展学生的身心健康，有助于全面达成领域目标。

三、说教法、学法

1、教法

根据学生的`生理、心理特点，我采用了多种多样的游戏方法，使学生对本课充满了极大的热情与兴趣。在活动中体现出较高的学习欲望，态度积极。主动参与。

2、说学法

- (1) 在游戏活动中，能找到不断加速的感觉，能体验到发展

耐力水平时的身体动作感受。

(2) 能通过游戏活动，感觉到位移速度能力和耐力水平的发展和提高，并能运用获得的知识和技能，不断改进跑的动作，形成身体正确姿势。

四、说教学过程

(一) 课堂常规

师生问好！

(二) 热身运动

1、头部运动

2、肩部运动

3、体转运动

4、腰部运动

5、膝关节运动

6、踝腕关节运动。

(三) 展开

这一阶段是课的主要部分，如何激发学生的学习兴趣，引导学生思考问题、解决问题是整节课的关键。

(1) 根据学生的生理、心理特点，我采用了多种多样的游戏来引导学生，让学生对本课的活动充满热情和兴趣，体现出较高的学习欲望，态度积极、主动参与。

(2) 能找到不断加速的感觉，能体验到发展耐力水平时的身体动作感觉。

(3) 能通过游戏活动，感觉到位移速度能力和耐力水平的发展和提高，并能运用获得的知识和技能，不断改进跑的动作，形成身体的正确姿势。

(4) 在游戏活动中，充满竞争和拼搏意识和行动。表现出良好的团结协作、集体主义精神和勇敢顽强、不怕困难、刻苦耐劳的意志品质。

(四)、游戏活动

能自觉地遵守游戏中的有关安全活动的要求和规则。

五、放松活动

1、舞蹈放松。使学生得到全面的放松。

2、小结：师生互评。

六、场地器材

篮球场地、录音机一台、排球8个。

耐力跑的教学反思篇四

昨天我们英语进行了第一单元的测试。说实话，在考试之前我已经做好了充分的思想准备，我认为同学们刚开始接触一个新的学科，面对新的题型，新的考试方式，考不好是很正常的，但当我批完试卷后看到成绩后我只能用“震惊”来形容我的失望。到底问题出在哪里？同样我教的两个班，为什么差距如此之大？但就平时的课堂表现、作业情况而言，这种差距不应该呀？我该如何和同学们说出它们的分数才能不打击他

们学习英语的热情和自信心。我不停的问自己，昨夜我辗转难眠。我现在将我的授课、学生情况以及试卷分析如下。

三年级的英语虽然简单，但是我们就一个句型可能就要练上大半节课，而每节课都是新内容，所以我对课后复习检查的力度不够，用时相对较少，以至于有些同学“漏网”。我在班里实行的是小组合作的方式，组长都是精挑细选，可能太过相信小组长，以至于一些小组长自己都没做好。在这里，我不想为我的疏忽辩解，我也不想说抱歉，我只是用想用最快的时间将问题解决。

通过三周的学习，学生的情况我已经基本摸透了。在这里，我不做过多评述，下一步我将分批找家长探讨一下孩子们的情况。

试卷的第一、二题是听力题。第一题是要求同学们将符合录音内容的图按录音顺序连线。这道题的题目要求我在班里说了两遍，但最后依然有学生没按要求做题。这道题有几幅图的内容比较相似，很容易混，但只要抓住了关节此还是很好做的。这说明同学们对我讲的做题技巧掌握不好，还要我来练习，我看书(试卷中的图和课本时是一样的)。

第二题的失分率较低，集中错在第四小题。其实，这道题错我真不怪孩子们，因为我第一次看时也有些犹豫，所以这道题还是情有可原的。

第三题是词汇部分，这部分在礼拜二时我在全班大范围的挨个检查，总体来说还不错。但以后还要加大检查力度，尤其要利用小组合作的方式，提高检查效率，做到词汇部分一个都不失分。

第四题是对话题。这道题是让我最失望的，竟然有好几个同学都没做这道题。这道题只要多加观察哪怕没学过英语的人都能做对，看来以后还是要多读书呀！

我现在就存在的问题以及解决的方法提出我的要求：

同学们在课堂上的积极性很高，很愿意张嘴说，喜欢参加课堂活动。但是学习知识不够扎实，眼高手低，看图说句子，说单词，问题都不大，但一落实到笔头就问题多多。所以以后希望各位家长能协助检查一下单词和句型。单词检查就看74页后的单元词汇表。捂住汉语部分，让孩子看英语说汉语。句型部分就是看课本听录音，能把图和音结合起来。

我认为上述内容是我们的当务之急，我相信各位同学能正视的不足，周老师希望我们能共同努力尽快将问题解决。

耐力跑的教学反思篇五

一、指导思想

依据新课标的要求，新的体育与健康课程在教育方式，教学内容，教学评价等方面都有了新的发展和侧重点，以促进全体学生身心全面发展为目标，以“健康第一”为指导思想。全面推进素质教育，培养学生终身体育的意识和科学健身的能力，充分发挥学生主体地位，提高学生的体育素养，使学生快乐学习。

二、教学内容

本课的教学内容是高中《体育与健康》教学必修模块田径中的一项内容—耐力跑，田径是一切运动的基础，身体素质的好坏，直接影响学生的整体素质，因此，身体素质练习在教学中占重要地位。其技术动作并不复杂，主要是通过练习，促进学生的正常发育，提高心血管、呼吸系统等机能，比较全面地发展身体的力量、速度、灵敏等素质，增进健康，增强体质，培养学生勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和良好的心理素质，为今后的教学打下基础。

三、教材分析

本次课的内容是高中《体育与健康》课中的必修模块田径的一项，是学生身体素质的基础，也是一切运动的基础，能培养学生吃苦耐劳、积极进取的精神。

四、教学目标

根据教学内容可确定以下教学目标：

- 1、使学生掌握耐力跑的基本知识，形成正确的概念。
- 2、通过练习，使大部分学生掌握耐力跑的技术动作，发展学生身体素质。
- 3、培养学生勇敢、顽强、机智、果断等优良品质和良好的心理素质。

五、重点和难点。

根据耐力跑的技术特点和学生实际情况，可确定本课的重点是：正确掌握有氧耐力跑中的技术。

难点是：动作协调、自然，体能分配合理。

可通过教师的指导和学生的练习突破重点和难点。

六、学情分析。

生理方面：本节课是针对高一年级的学生设计的，学生的运动系统、心血管系统、呼吸系统的功能日趋完善，与初中阶段相比，骨骼变粗，硬度增加，抗压抗折的能力提高。心脏容积、输出量，肺的容积、肺活量、最大通气量、吸氧量的绝对值都有所增大。

心理方面：认知方面：这一时期的学生已有自己的见解，在授课时对学生的见解和建议要认真对待，尊重学生的正确意见。情感方面：这一时期的学生情感易波动，心理压力较大，教师通过教学使学生融入音乐和动作中，减缓压力，树立自信心，提高学习效率。对在练习中出现的自卑心理、挫折心理等要正确引导、鼓励。对调皮不守纪律的学生批评时要注意语言和方式，避免学生产生逆反心理。

七、教法和学法

本课采用教师启发指导，学生反复练习的教学策略，利用讲解、示范、启发、问答和纠正错误等教学方法，充分发挥学生主体地位和教师主导作用，利用循序渐进的练习过程，使学生掌握耐力跑的技术，努力完成教学目标，培养学生的身体素质。

八、教学过程。

根据人体生理机能活动变化规律，可将本课教学分为引入情境阶段、激发动机阶段、技能学习阶段、总结整理阶段。

激发动机阶段包括

- 1、课堂常规，包括整队、检查人数、师生问好等，使学生进入上课状态。
- 2、向学生宣布本课教学内容、目标和要求

激发动机阶段包括：

- 1、学生热身，进入运动状态，防止运动损伤出现。
- 2、（新内容的辅助练习）进一步热身，激发学习兴趣，活跃课堂气氛，为新技能的学习奠定基础。

技能学习阶段：

1、教师向学生讲解示范动作，学生模仿教师动作。讲解时注意重点和难点，示范时注意分解动作和示范速度，以侧面示范为主，正面示范为辅，使学生看的更清楚。

2、徒手练习，使学生初步体验动作和初步形成动作。

3、分组练习，教师指导、观察学生练习，发现错误并纠正错误，通过提问，了解学生练习感受。使学生基本形成动作。

总结整理阶段：

1在音乐的伴奏下，教师指导学生做放松操，使学生身心。

2教师总结学习情况，回收器材，宣布下课。

九、根据教学内容和教学需要，本课需要场地为一块田径场

十、本课的练习密度为35%，学生平均心率为140/分钟。

十一、本课遵循客观事物认识规律和动作技能形成规律，课堂教学合理，气氛活跃，能完成教学目标。