

最新中长跑教学反思与总结(通用5篇)

总结是对某一特定时间段内的学习和工作生活等表现情况加以回顾和分析的一种书面材料，它能够使头脑更加清醒，目标更加明确，让我们一起来学习写总结吧。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

中长跑教学反思与总结篇一

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。

中长跑教学反思与总结篇二

长跑是中距离跑和长距离跑的简称。中长跑是历史悠久且开

展普遍的运动项目。中长跑能有效的增强与提高心血管系统、呼吸系统、消化系统和神经系统等功能，并有助于培养坚定的意志，顽强的斗志，塑造完善的个性心理特征。而现将此项目列入初中学生毕业考试，且在考试中占一定分数比例，初中学生在中考时男女生分别要完成1000米、800米跑，所以现在的初中生体育课堂都是围绕着这个项目教学。

曾经我在课堂上问学生们：你们在体育课上喜欢什么项目？80%的学生都说喜欢打篮球、羽毛球。但他们更喜欢在体育课上自由活动，在课堂上我一提到本次课是练习耐久跑，很多学生的情绪就波动了，看来学生们对待中长跑存在着心里障碍。有的学生回答将，老师我们的耐久跑太枯燥无味了。我在想我的教法不适应他们，例如：我在练习中长跑时，以往我都是规定学生在200米的环形跑道上跑4——5圈，然后再他们跑的时候不断鼓励，不断的用哨声和声音吼的练习手段来促进学生完成耐久跑，这样下来学生跑完了，又累又费劲，教师精神上很疲劳，课堂气氛很沉闷，不活跃，很多学生失去了跑的信心，而教学目标又没达到，教学效果不明显。后来本人尝试了两种方法：

1、创造良好的学习氛围

使学生从主观上感知耐久跑练习的重要性，从而激发学生学习的热情。定向跑能有效的提高学生对耐久跑的兴趣，在操场布置好教具（雪糕筒），在练习时配上音乐，使学生在练习时比较有愉悦感；全体学生站成一路，先由体委带头进行蛇形跑练习，然后教师进行提问，问有谁能想出另一种跑的方式？想出来的同学就带着全体同学们练习一次，定向跑比赛把学生分为四个小组，每小组设小组长一名，小组必须按照地图上注明的方向找到点，小组成员每个人必须用右手触摸那个点，有序的练习，在练习的时候保持小组的队形，不能随意串到别的小组，先完成的小组为胜利；如果队形乱了，或随意串到另一个小组，就算犯规。

2、多种的练习方式

在课堂上，学生自主选择练习手段，内容包括，篮球三分钟往返运球上篮、

足球三分钟脚内侧运球、三分钟跳绳（单摇）、三分钟列队跑。然后将学生选好的项目分为四个小组，小组设小组长一名，每组练习完以后进行轮换；在各个项目练习时加上音乐，让他们在音乐的节奏下练习，能达到事半功倍的效果。

这两种方法都能使学生在课堂上有不同的方式来表达自己的情感，也使学生在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。体验跑带来的乐趣，给学生带来的热情很高，课堂气氛非常活跃，使他们练习的很开心，充分发挥了学生的主体地位和教师的主导作用；在这样的练习下，学生们的耐力素质提高较快，对中长跑兴趣提高了，练习也没有那么枯燥了，提高了教学效果，也达到预计的教学目的；教师教的轻松也开心，没有那么疲劳。从传统的耐久跑教学模式的改变使学生从心理上不再害怕这一运动项目，突显出课堂上学生的主体地位，创设良好的教学情景，激发学生主动积极的练习中长跑。

3、小结

本人认为初中体育与健康课程中涉及的内容都是手段，真正的是提高学生身心健康，初步掌握些运动技术，奠定终身体育的基础。在体育课堂上只要有利于提高学生的身心健康的项目，什么手段都可以进行尝试。

中长跑教学反思与总结篇三

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！

中长跑教学反思与总结篇四

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](#)

中长跑教学反思与总结篇五

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。