# 2024年四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思(四篇)

来源：网络 作者：梦里花落 更新时间：2024-08-01

*作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思篇一...*

作为一名教职工，就不得不需要编写教案，编写教案有利于我们科学、合理地支配课堂时间。怎样写教案才更能起到其作用呢？教案应该怎么制定呢？下面是小编整理的优秀教案范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

**四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思篇一**

本节课的教学对象系初一年级的学生，从学生的整体水平看，无论是身体素质还是技能、技术都相对较差。因此，本着体育教学大纲的精神，这堂课以提高学生的身体素质为主，着重抓学生的速度耐力，并辅助一些其它的身体练习，从而达到综合的提高学生体质的效果。

首先，通过游戏，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些跑的辅助练习和途中跑，来提高学生的速度素质。

本节课能采用的教学手段和方法都较为简单和直观，以便使学生能初步学会一些自我锻炼的方法和手段。

二、课时计划:

教材:

途中跑 素质练习

教学任务:

复习改进途步跑的动作技术，提高奔跑的能力，并通过素质练习提高身体的综合体能。

(一)开始部分: 3

1、体育委员集合整队，报告出缺勤

2、宣布本课的内容和任务

3、安排见习生

(二)准备部分: 6

游戏: 贴膏药

(三)基本部分: 26

1、跑的辅助练习6 次数

a、原地快速跑 要求:两腿交替的频率要快 15“×2

b、原地俯卧撑 要求:屈臂尽量充分 5-10×3

c、原地高抬腿 要求:腿抬起要与腰平15”×2

组织教学:采用全班集体练习，三种练习穿插起来进行练习，队形如图:

× × × × × × × × × ×

× × × × × × × × × ×

△

o o o o o o o o o o

o o o o o o o o o o

2、途中跑，仰卧起坐 20

a、途中跑: (次数: 200米×3)

学习重点:跑的过程用前脚掌扒地，后蹬有力，角度好，送髋摆臂配合好。

b、仰卧起坐 (次数 10-20次×3)

动作要求:两手抱后脑，肩触垫，屈体肘关节触膝关节。

组织教学:采用全班集体练习，一组二百米跑，一组仰卧起坐穿插进行

(四)结束部分 5

1、放松练习

2、小结并下课

扩展资料：耐久教学反思

耐久教学反思

本节课的教学对象系初一年级的学生，从学生的整体水平看，无论是身体素质还是技能、技术都相对较差。因此，本着体育教学大纲的精神，这堂课以提高学生的身体素质为主，着重抓学生的速度耐力，并辅助一些其它的身体练习，从而达到综合的提高学生体质的效果。

首先，通过游戏，启发学生对体育学习的兴趣，并在此基础上提高学生的反应性和灵敏性。其次，通过一些跑的辅助练习和途中跑，来提高学生的速度素质。

本节课能采用的教学手段和方法都较为简单和直观，以便使学生能初步学会一些自我锻炼的方法和手段。

二、课时计划:

教材:

途中跑 素质练习

教学任务:

复习改进途步跑的动作技术，提高奔跑的能力，并通过素质练习提高身体的综合体能。

(一)开始部分: 3

1、体育委员集合整队，报告出缺勤

2、宣布本课的内容和任务

3、安排见习生

(二)准备部分: 6

游戏: 贴膏药

(三)基本部分: 26

1、跑的辅助练习6 次数

a、原地快速跑 要求:两腿交替的频率要快 15“×2

b、原地俯卧撑 要求:屈臂尽量充分 5-10×3

c、原地高抬腿 要求:腿抬起要与腰平15”×2

组织教学:采用全班集体练习，三种练习穿插起来进行练习，队形如图:

× × × × × × × × × ×

× × × × × × × × × ×

△

o o o o o o o o o o

o o o o o o o o o o

2、途中跑，仰卧起坐 20

a、途中跑: (次数: 200米×3)

学习重点:跑的过程用前脚掌扒地，后蹬有力，角度好，送髋摆臂配合好。

b、仰卧起坐 (次数 10-20次×3)

动作要求:两手抱后脑，肩触垫，屈体肘关节触膝关节。

组织教学:采用全班集体练习，一组二百米跑，一组仰卧起坐穿插进行

(四)结束部分 5

1、放松练习

2、小结并下课

一、几种不同强度的耐久跑练习

二、游戏——“搬运轻伤员”

教学目标 1、参与目标：通过活动，让大多数学生积极参与，并具有良好的学习态度和行为。

2、运动技能目标：让学生获得锻炼心肺功能的一些方法及搬运伤员的技巧.

3、心理健康目标：让学生进一步了解体育运动对心理健康的作用，培养学生克服困难不怕苦不怕累的意志品质。

4、社会适应目标：建立和谐的同学之间的关系，培养互帮互助团结协作的能力。

5、通过自由引导，拓展学生思维能力和创造才能。

课的部分 学 生 学习与 活 动 形 式 时间 次数 队形 教师指导

导入 常规 1、体育委员，检查人数、服装.

2、师生问好

3、教师宣布课的内容、目标

4、安排见习生及安全教育 3分 五

列

横

队 引出本课内容，激发学生学习兴趣

热身激发学生兴趣

游戏：

1、篮球的传球配合

2、“抢球”

3、“闯关”

4、“跳圈”

5、“跳竹竿” 8分

～10分 分组

练

习1、提前一节课要求每组学生各自编或收集一个游戏，进行热身运动(由各小组长负责)。 要求：活动人数多，运动量适中，强度较小。有趣味性，适合本组同学。

2、引导学生分组并参与游戏活动。

3、引导学生在原有游戏规则的基础上，改进练习方法，增加趣味性。

一、耐久跑

1、对角线变速跑(80m+40m×6)

方法：学生一路纵队在一长方形场地进行对角线快跑，边线慢跑的变速跑练习(如图)

要求：快跑用70%—80%的速度，而慢跑可以很慢，但必须是跑动的，不能走路。

适合对象：此练习强度较大，适合体质和心肺功能较好的学生。

3、6分钟跳长绳练习

方法：学生8—10人为一组，两人摇绳(或请见习的同学帮忙)，其他同学成一路纵队站立于一摇绳同学的一侧，跳跃过绳跑道另一摇绳同学的一侧，依次进行“8”跑动。

要求：每位学生必须紧跟前一位学生，两位学生之间尽量不让绳轮空。绊绳或空绳的学生交换摇绳者。

适合对象：此练习由于人数被限制，所以练习强度也较大，适合于体质较好和跳绳技巧较成熟的学生。

二、“搬运轻伤员”练习

方法：由1—2名同搬运一位伤员(只是脚部受伤的轻伤员)，由甲到乙地 (30m)，搬运伤员者留在乙地，伤员从甲地快速跑回乙地的队伍后，第二组搬伤员者起动，依次进行。

要求：1、搬动伤员的速度要快、省力，并且安全、舒适。

2、搬运轻伤员的方法及人员安排由本组同学商量后决定。 1、教师简述练习项目的方法及注意事项。

2、指导学生根据自己的身体状况及身体素质选择练习项目。 3、根据学生的选择项目，进行分组，设立小组长。

4、由小组长带领各组的同学到指定的练习场地进行练习。

5、教师巡视学生练习情况，同时帮助引导学生解决运动中出现的一些常见的运动伤痛。例如：腹痛等，告知学生耐久跑中正确的呼吸方法

1、耐久跑：2、跑走交替

1、学习耐久跑跑走交替的动作方法。培养学生较长时间奔跑的能力，建立正确跑姿的概念。

2、发展学生上肢力量和腰腹肌力量。

3、培养学生机智、勇敢、顽强的精神和不怕苦不怕累、团结协作的品质。

重点：跑的轻松自然，动作协调。

难点：呼吸自然、节奏。

组织、教法、学法与要求

一、课堂常规

1、体委整队 2、报告人数 3、师生问好 4、宣布本课内容。

组织：四列横队

╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

要求：站队“快、静、齐”，精神饱满

准备部分

二、队列练习

1、原地左、右、后转 2、分队走。 并队走。

组织：如图 ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

教法：1、教师讲解 2、示范

配乐进行练习。学法：1、听口令进行练习2、进行练习。

要求：练习认真。

三、健身操

组织：成体操队形散开

╳╳╳╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

教法：1、教师讲解 2、教师提出练习要求。 3、进行练习。4、评价

要求：动作整齐，有力优美

基本部分

四、辅助练习

1、原地摆臂。 2、原地摆臂与呼吸相结合练习。3、原地踏步跑。

五、跑走交替。

教法： 教师语言提示进行练习。

组织：

学法：（1）学生集体进行练习。（2）集体辅导。

要求 ： 动作准确，认真有力。

学法：（1）学生听、看。 （2）学生分组进行练习。

要求：掌握重难点练习认真。

组织：原地站好。 教师小结本课学习情况

耐久跑是一项较长距离的周期性运动，既要求一定的速度，又要能跑得持久，属于田径运动中的中长跑项目。在初中阶段，耐久跑是发展心肺功能，提高有氧代谢能力的有效手段，经常进行耐久跑锻炼，不仅可以发展一般耐力，培养顽强、坚毅的心理品质，而且对于消耗身体多余的脂肪也有直接功效。初中学生正处于身体快速发育阶段，由于平时学习负担过重，锻炼时间较少，加上早餐不吃，平时贪吃，爱吃辛辣零食，更喜欢吃糖果、甜食的生活方式，造成身体肥胖，好吃懒做的性格，耐力素质较差，急需提高一般耐力水平，改善呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段，变向变速、匀速、情景设置等教学方法来发展学生有氧耐力，激发学生对耐力跑的学习兴趣。因此，本课确立两个教学目标：（1）技能目标：使学生掌握耐久跑时两步一呼，两步一吸的有节奏呼吸方法，并发展学生保持匀速跑的能力。（2）情感目标：通过合作，学生能够以均匀中等的速度跑完设计的路线，具有克服“极点”现象的信心和坚强意志力。

在上课中，围绕着目标进行教学，始终贯穿激发学生学习兴趣这一主旋律。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，基本达到预期的教学目标，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，通过创设情境吸引学生的注意力，在多种练习中，适当引导，给学生以足够的空间，激发学生的创造思维。如：设定任务要求、分组讨论、自行设计跑动路线、自由组合、奖勤罚懒等环节，开发学生的体育能力，体现学生的主体地位，为学生终身锻炼打下坚实的基础。

本课是以树立“健康第一”为指导思想,结合“新课改”设计的一节以耐久跑为主教材的体育课。以学生发展为中心,将确保每一个学生都受益作为指导理念,从学生身心发展的规律出发,充分注意他们在身体条件,兴趣爱好,运动能力等方面的差异来确定耐力跑的学习目标与学习内容,并在教学方法,教学组织,教学评价等方面提出有效的策略,让学生在游戏与比赛的主动参与中达到学习运动技能,发展体能的目的。

在上课前,我认分析了教材和学生的实际情况,确定了教学目标。耐久跑是一种较长距离的周期运动,既要求一定的速度,又要能跑的持久,属于田径运动中的中长跑项目。四年级学生身体正处于生长发育阶段,由于平时锻炼时间较少,耐力素质普遍很差,急需提高学生一般耐力水平,改善学生呼吸系统和心血管系统功能。通过改造传统的耐力练习手段,变速跑,匀速跑,来发展学生有氧耐力的目的。培养学生对耐久跑学习兴趣。因此,本课确立了三个教学目标,(1)技能目标:使学生掌握耐久跑时两步一呼,两步一吸的有节奏的呼吸法,并发展学生保持匀速跑的能力。(2)情感目标:通过小组合作,学生能够以均匀中等的速度,跑完设计的路线,有克服“极点”的坚强意志力。

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。本课气氛活跃,充分调动了学生练习的积极性,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。达到了预计的教学目的。

通过这节课也让我体会到,体育教师要改变以往只注重知识技能传授的\'思想。体育教学中应多用比赛手段、游戏形式,采用有效的多种教法和手段,教法学生的学习兴趣,营造愉快、和谐、宽松的课堂气氛,重视学生在学习过程中的探究与分析,让学生学有兴趣,学有所乐、学有所获,很好的确保学生的主体地位,这样我们的教学工作才真正落到实处。

耐久跑既是一项身体锻炼价值很高的运动，又是增强学生耐力素质的典型练习。在具体的教学实践中，因为耐久跑练习单调，枯燥无味，且持续时间长期以来，长，运动强度大，十分艰苦。耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。

课是以树立“健康第一”为指导思想，结合“新课改”设计的一节以耐久跑为主教材的体育课。以学生发展为中心，将确保每一个学生都受益作为指导理念，从学生身心发展的规律出发，充分注意他们在身体条件，兴趣爱好，运动能力等方面的差异来确定耐力跑的学习目标与学习内容，并在教学方法，教学组织，教学评价等方面提出有效的策略，让学生在游戏与比赛的主动参与中达到学习运动技能，发展体能的目的。

小学体育教学反思，耐久跑是周期性的大强度运动项目，能培养持久奔跑能力和速度耐力。经过长时间实际锻炼，心脏功能、呼吸功能得到提高。在冬冷夏热和疲劳的耐久跑练习中还培养学生的意志品质。耐久跑既要求有一定的速度，又要求有一定的耐力，因而在教学力要紧紧抓住速度、耐力这个主要矛盾来安排教学。采用短跑、中跑和超长段跑（包括野跑）以及其它形式的练习。反复多次的最大强度练习，能增强人体最大负荷能力，提高速度。但短跑又会产生不利的一面，过多的强度跑，人体本身会产生大量乳酸，酸碱度失去平衡，导致肌肉神经兴奋性下降，肌肉疲劳无力。

反复多次耐久跑练习，可提高人体呼吸系统和心血管机能水平，而且掌握了运动时要适当加深呼吸深度的方法，最大摄氧量水平升高。但单纯练长跑容易制成慢定型，这就要求我们变换练习方法和内容，采用短、中、长距离练习，有利于提高速度耐力，克服无氧和有氧代谢练习所造成的不利因素。合理安排运动负荷是提高耐久跑练习水平的重要手段。量和强度是运动负荷的两个方面，两者是对立统一，相辅相成的，可以互相促进，不断提高。在练习时要根据中学的特点和具体情况，从实际出发。总的负荷不能太大，1000米跑时，一开始应是匀速跑，在300和400米时开始冲刺。

在具体教学中，要首先对学生讲清耐久跑的意义，讲清耐久跑中出现“极点”的原因和解决方法，注意掌握适宜的量和强度，同时在教学中要身体力行，注意对学生意志品质的培养。

长期以来，耐久跑这一项目对大多数学生来说都很怕，都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题，很值得反思。

一：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。

二：根据心理学原理，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

三：在教学实践中，采取按能力分组pk的教学形式，来提高学生学习的积极性。

四：寓耐久跑的练习于游戏中，使学生在愉快的比赛氛围中，忘却疲劳，达到积极练习的目的。

五：可能的话，打破传统的班级授课界限，平行班在同一场地上课时进行比赛，按照组别“良好”、“一般”、“有待提高”进行比赛，并采取一定的奖励措施增强学生的竞争意识，来提高学生 兴趣。

这节课是一节耐久跑教学的课时，主要目标就是让学生学会长距离跑的动作方法和呼吸方法，要说跑步，每个同学都会，但一提起耐久跑，大部分的学生都比较发愁，在以往的教学中，虽然能基本完成教学任务，但效果都不太理想，所以我就改进了一下，学生完成的还比较好。

首先我在课的开始就进行了一番思想教育工作，从长跑的作用和意义以及对身体的影响说起，选用了一些名人的事例进行开导，让学生从思想上愿意进行练习。接着在进行练习的时候，我又采用了自由分组的方法，让关系好的同学互相帮助，互相鼓励，形成互助小组。我还利用设置一些不同的标志来鼓励学生，让他们可以适当的走一段。对于那些体质比较差的同学，我就和他们一起进行练习，在跑的过程中不断的鼓励让他们坚持完成练习。

在练习完后进行总结的过程中，我不光对成绩好的同学进行了表扬，而且对那些体质较差但努力练习的同学也进行了鼓励，在把每个同学的成绩进行记录，让他们在以后的练习中看到自己的进步，增加了练习的信心。通过这样一些改进，学生的练习兴趣有所提高，教学目标也更好的完成，相信他们会更好的锻炼身体的。

通过本次课的教学，我对“126”教学策略有了更深刻的认识，在教学中我注重学生情感教育，教育学生要育心；注重学生动作技能的教学，转变以前的灌输教育理念，让学生转变“要我学”为“我要学”在学习中注重小组合作学习，主动地去探究体验，勇敢的展示自我。还有学生的评价，要及时中肯到位，教师给与学生以信心和语言上的激励，最大程度上的调动学生的积极性和主动性。

耐久跑是提高学生的耐久跑能力和心肺功能的一种有利手段。对于九年级来说，耐久跑还是中考体育考试的项目之一，大部分同学在音乐伴奏下和游戏中能很好的完成课的任务，在教学过程中，我及时对学生进行思想品德教育，教育他们克服困难、敢于拼搏，从而更好的完成了本课的教学任务，并为以后的体育锻炼打下了良好的基础。然而耐久跑对大部分学生来说也是十分枯燥无味的一项体育项目，当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生的主观能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，教师怎样调整自己的教学手段和方法，成了上好耐久跑教材的关键问题。

在本次课的教学中，由于受场地的限制，没有准备出足够大的场地，我对教学时间上的把握不够精确；学生的练习中我的评价不够到位，在教学过程中学生的路线出现了一点问题，好在及时的补救，效果还算不错。在以后的教学中我应该考虑的更加周密，及时的查漏补缺，相信我会做的更好地。

把枯燥无味的耐久课，用自己形象的肢体语言，精心巧妙的设计，活灵活现的展现在了学生的面前。情景教学运用的突出，特别是在主体部分的学习中，教学组织多样，方法灵活、新颖、创新性强，有自己独到的见解。达到了事半功倍的效果。激励性语言的运用和高超的教学技能的结合以及切合实际的教学策略，让学生能够全身心投入到学习中去、在完成教学任务的同时陶冶了情操，提升了自我。在教学中不断加强德育渗透，注重个体差异，充分体现了体育教学游戏化的特点，目标达成度高，是一堂较为成功的课。

建议：师生互动环节较少，教师的语言应更有针对性；音乐的选取更应适合学生特点，游戏必须有结果；小组合作学习应更深入些；身心放松不需要意念放松。

本案例的设计思路是采用寻宝引入，其目的是激发学生的学习兴趣，调动学生参与学习活动的积极性。以自然地形跑、领头跑、接力跑为内容，通过寻宝、宝物展示两个主要环节，让学生在游戏的氛围中忘却疲劳或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验和奔跑耐力的提高。充分发挥学生的主体作用，这样的教学不仅让学生的体能在锻炼中得到提高和发展，而且培养了学生的能力和创新意识以及坚持不懈的意志品质。

耐久跑练习单调、枯燥无味，且持续时间长，运动强度大，十分艰苦。而目前的大部分学生生活优越，极少甚至没有经过艰苦磨练，缺乏吃苦精神，对耐久跑没有兴趣，畏难情绪严重。要取得耐久跑项目考试合格和体育达标，仅靠身高和体壮是不能的，必须经过一定时间的锻炼，且注重科学有效的锻炼才能奏效。在教学中，教师很重视耐久跑能力的培养，不最求中长跑的战术细节；在耐久跑教材的安排上，教师也重视和加强提高一般耐力的内容，采用了跑走交替等手段，提高了学生跑的能力，改善了呼吸系统和血液循环系统的机能。在教学内容的安排和选择上，做到了有计划、有针对性地对学生身体和心理进行全面的训练，同时结合体育基础知识和体育理论内容的教学，提高了须生的体育文化修养，帮助学生掌握更多的体育锻炼方法和手段，培养了学生的体育兴趣和自觉运用体育理论知道体育实践的能力，为继续进行体育学习和终身体育锻炼奠定基础。

本课一“健康第一”为指导思想，以《体育课程标准》为依据，以学生为主题，把激发学生的体育兴趣作为前提，以提高学生的身体、心理素质为目标，培养了学生 积极思考、团结协作的精神，构建自主参与、合作探究的学习方式，营造了轻松、愉悦、开放的学习氛围，能结合学生的特点来组织安排教学。通过游戏方式实现耐久跑的教学，将耐久跑的练习方法由单调枯燥的“跑圈”变成为形式多样、具有浓厚趣味性的游戏活动，既锻炼了学生的耐力素质，完成了教学目标，有消除了学生对耐久跑的抵触情绪，激发了学生的锻炼热情。

长期以来，耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。第一，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。

我想小学生都有勇于竞争，积极进取的特点，教师只要在耐久跑教学中注意引导、启发学生的思维，营造良好学习氛围等手段，就能真正调动、培养学生练习的积极性和自觉性。于是，我在练习前有意识营造轻松愉快的练习氛围，转移学生紧张怯跑的不良情绪，增强学生克服困难的自信心。我还强调学生自己给自己鼓劲儿，在途中跑时为自己下达积极的暗示词：“我行！我行！”“我能坚持到终点！”“我会成功的！汗水不会白流！”边暗示边向前跑进。学生受到积极意识的支配，从而产生克服困难，勇往直前的精神，达到教学的效果。此外，我还让学生之间相互激励，因为一个班级就是一个集体，营造一种相互鼓励、勇于拼搏、积极进取的团队氛围是十分重要的，它能有效地排除彼此间消极情绪的干扰，转消极为积极，并付诸练习之中。具体做法是相互给予激励的言词如：“加油”、“坚持”、“跑完x 米了”、“只剩 x米了”、“快到终点了”、“加速冲刺”等等，并给予掌声加油鼓励。

各种主动激励将学生的情绪鼓动起来了，学生参与练习的主动性和积极性明显提高。随着成绩的逐步提高，学生勇于征服困难的自信心也得到了提高，在耐久跑练习中，学生们真正体会到了成就感和乐趣——汗水确实没有白流。

第二，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

第三，在教学实践中，采用多种联系方法，避免枯燥乏味

在耐久跑练习中，我考虑到如果经常用简单重复的方法，会使学生大脑皮层产生抑制，感到乏味厌烦。为了克服这一难题，在耐久跑的教学训练中，除采用常规的训练方法之外，我还采用跑、走交替，定时跑、计时跑、重复跑等形式，以改变练习的环境条件，提高学生对耐久跑的兴趣。这样做是以发展一般耐力，提高机体有氧代谢能力为主，达到改善呼吸系统和心血管系统功能的目的。另外，还采用流水作业法、比赛法和游戏法来提高学生对耐久跑的兴趣。例如在跑道上划出若干个标志，要求学生每跑到一个标志便改变练习内容。该内容包括：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、蛙跳、蹲跳等，学生可自由选择。这样，既避免了单调重复，又使学生感到新鲜有趣。

对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，还对它形成一个新的认识，即：改变了在以往的教学中，教师刚一宣布本课内容是耐久跑，就有一部分学生拿出请假条申请见习，找出各种理由不参加耐久跑练习的现象。反过来通过积极参加耐久跑练习，使学生真真切切感受到锻炼的好处，锻炼的价值，最终达到团结协作、挑战自我、战胜困难、提高成绩、强健身体、愉悦心情的目的。原来的那种“要我跑”的思想也逐渐被“我要跑”的思想所代替。开始积极主动地练习耐久跑了。

从本节课选择的几个游戏内容来看，效果不错，能吸引学生参与，但也有不足的地方，即教具数量太多，准备工作比较复杂。

本节课下来，感受很多，学生都能够积极主动参与游戏中，都能够很好的和老师一起完成教学任务，但对整个教学过程进行回顾、分析和审视，反思自己的教学行为。整体教学中也存在不足之处：

第一，在讲解动作要领时没有很好的表达出来，细节方面关注不够。特别在环节连接中，应采用适当的语言把后面的环节引出来。

第二，由于紧张导致自己的教态太死板，不是很自然。

在今后应加强自己的基本功，特别在语言方面加强学习。克服自己的紧张感，争取早些向优秀教师看齐。

长期以来，耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。

第一，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。

第二，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

第三，在教学实践中，采取按能力分组的教学形式，来提高学生学习的积极性。

第四，寓耐久跑的练习于游戏中，使学生在愉快的比赛氛围中，忘却疲劳，达到积极练习的目的。

第五，打破传统的班级授课界限，平行班在同一场地上课时进行比赛，按照组别“良好”、“一般”、“有待提高”进行比赛，并采取一定的奖励措施增强学生的竞争意识，来提高学生兴趣。

动作方法：动作放松，上体正直，重心平稳

耐久跑对于小学生来说是一件痛苦的事情，学生想挑战自己的能力，在结果长时间的奔跑中因为体能和心理意志的下降，不容易坚持到底，超重的学生最后只能走完后面的全程。老师在教学时虽然拼命地打气、鼓劲，收到的效果依然差强人意。

校园还有一些其他项目也可以培养学生的耐力：，“双摇”跳绳对身体的协调性、灵敏素质、耐力都有很高的要求，想要完成更好的成绩，需要有强大的耐力支持，保持长时间的“双摇”才可以。老师可以在阳光大课间和课堂上让学生多进行练习，对学生的综合素质也会有很多的提升。另一个项目是“长跑”，速度不快，长度适中，集体性的项目会让每个人找到“归属感”，为了班级的荣誉，即使再累也会坚持下去，长期的练习下来对学生耐力也是大的促进。

**四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思篇二**

本案例的设计思路是采用寻宝引入，其目的是激发学生的学习兴趣，调动学生参与学习活动的积极性。以自然地形跑、领头跑、接力跑为内容，通过寻宝、宝物展示两个主要环节，让学生在游戏的氛围中忘却疲劳或推迟疲劳的出现，从而获得奔跑的动作体验和奔跑耐力的提高。充分发挥学生的主体作用，这样的教学不仅让学生的体能在锻炼中得到提高和发展，而且培养了学生的能力和创新意识以及坚持不懈的意志品质。

耐久跑练习单调、枯燥无味，且持续时间长，运动强度大，十分艰苦。而目前的大部分学生生活优越，极少甚至没有经过艰苦磨练，缺乏吃苦精神，对耐久跑没有兴趣，畏难情绪严重。要取得耐久跑项目考试合格和体育达标，仅靠身高和体壮是不能的，必须经过一定时间的锻炼，且注重科学有效的锻炼才能奏效。在教学中，教师很重视耐久跑能力的培养，不最求中长跑的战术细节；在耐久跑教材的安排上，教师也重视和加强提高一般耐力的内容，采用了跑走交替等手段，提高了学生跑的能力，改善了呼吸系统和血液循环系统的机能。在教学内容的安排和选择上，做到了有计划、有针对性地对学生身体和心理进行全面的训练，同时结合体育基础知识和体育理论内容的教学，提高了须生的体育文化修养，帮助学生掌握更多的体育锻炼方法和手段，培养了学生的体育兴趣和自觉运用体育理论知道体育实践的能力，为继续进行体育学习和终身体育锻炼奠定基础。

本课一“健康第一”为指导思想，以《体育课程标准》为依据，以学生为主题，把激发学生的体育兴趣作为前提，以提高学生的身体、心理素质为目标，培养了学生 积极思考、团结协作的精神，构建自主参与、合作探究的学习方式，营造了轻松、愉悦、开放的学习氛围，能结合学生的特点来组织安排教学。通过游戏方式实现耐久跑的教学，将耐久跑的练习方法由单调枯燥的“跑圈”变成为形式多样、具有浓厚趣味性的游戏活动，既锻炼了学生的耐力素质，完成了教学目标，有消除了学生对耐久跑的抵触情绪，激发了学生的锻炼热情。

长期以来，耐久跑，对大多数学生来说都不会积极的主动的去从事这项锻炼。当然这不能排除客观的场地条件因素，最主要的还是学生主观的能动性。因此如何调动学生的积极性，激发学生的热情，成了上好耐久跑教材的关键问题。第一，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。

我想小学生都有勇于竞争，积极进取的特点，教师只要在耐久跑教学中注意引导、启发学生的思维，营造良好学习氛围等手段，就能真正调动、培养学生练习的积极性和自觉性。于是，我在练习前有意识营造轻松愉快的练习氛围，转移学生紧张怯跑的不良情绪，增强学生克服困难的自信心。我还强调学生自己给自己鼓劲儿，在途中跑时为自己下达积极的暗示词：“我行！我行！”“我能坚持到终点！”“我会成功的！汗水不会白流！”边暗示边向前跑进。学生受到积极意识的支配，从而产生克服困难，勇往直前的精神，达到教学的效果。此外，我还让学生之间相互激励，因为一个班级就是一个集体，营造一种相互鼓励、勇于拼搏、积极进取的团队氛围是十分重要的，它能有效地排除彼此间消极情绪的干扰，转消极为积极，并付诸练习之中。具体做法是相互给予激励的言词如：“加油”、“坚持”、“跑完x 米了”、“只剩 x米了”、“快到终点了”、“加速冲刺”等等，并给予掌声加油鼓励。

各种主动激励将学生的情绪鼓动起来了，学生参与练习的主动性和积极性明显提高。随着成绩的逐步提高，学生勇于征服困难的自信心也得到了提高，在耐久跑练习中，学生们真正体会到了成就感和乐趣——汗水确实没有白流。

第二，选用节奏明快，催人奋进，鼓舞斗志的音乐用于耐久跑教学，诱发学生的无意注意。

第三，在教学实践中，采用多种联系方法，避免枯燥乏味

在耐久跑练习中，我考虑到如果经常用简单重复的方法，会使学生大脑皮层产生抑制，感到乏味厌烦。为了克服这一难题，在耐久跑的教学训练中，除采用常规的训练方法之外，我还采用跑、走交替，定时跑、计时跑、重复跑等形式，以改变练习的环境条件，提高学生对耐久跑的兴趣。这样做是以发展一般耐力，提高机体有氧代谢能力为主，达到改善呼吸系统和心血管系统功能的目的。另外，还采用流水作业法、比赛法和游戏法来提高学生对耐久跑的兴趣。例如在跑道上划出若干个标志，要求学生每跑到一个标志便改变练习内容。该内容包括：小步跑、高抬腿跑、后蹬跑、蛙跳、蹲跳等，学生可自由选择。这样，既避免了单调重复，又使学生感到新鲜有趣。

对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，还对它形成一个新的认识，即：改变了在以往的教学中，教师刚一宣布本课内容是耐久跑，就有一部分学生拿出请假条申请见习，找出各种理由不参加耐久跑练习的现象。反过来通过积极参加耐久跑练习，使学生真真切切感受到锻炼的好处，锻炼的价值，最终达到团结协作、挑战自我、战胜困难、提高成绩、强健身体、愉悦心情的目的。原来的那种“要我跑”的思想也逐渐被“我要跑”的思想所代替。开始积极主动地练习耐久跑了。

从本节课选择的几个游戏内容来看，效果不错，能吸引学生参与，但也有不足的地方，即教具数量太多，准备工作比较复杂。

本节课下来，感受很多，学生都能够积极主动参与游戏中，都能够很好的和老师一起完成教学任务，但对整个教学过程进行回顾、分析和审视，反思自己的教学行为。整体教学中也存在不足之处：

第一，在讲解动作要领时没有很好的表达出来，细节方面关注不够。特别在环节连接中，应采用适当的语言把后面的环节引出来。

第二，由于紧张导致自己的教态太死板，不是很自然。

在今后应加强自己的基本功，特别在语言方面加强学习。克服自己的紧张感，争取早些向优秀教师看齐。

**四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思篇三**

一、几种不同强度的耐久跑练习

二、游戏——“搬运轻伤员”

教学目标 1、参与目标：通过活动，让大多数学生积极参与，并具有良好的学习态度和行为。

2、运动技能目标：让学生获得锻炼心肺功能的一些方法及搬运伤员的技巧.

3、心理健康目标：让学生进一步了解体育运动对心理健康的作用，培养学生克服困难不怕苦不怕累的意志品质。

4、社会适应目标：建立和谐的同学之间的关系，培养互帮互助团结协作的能力。

5、通过自由引导，拓展学生思维能力和创造才能。

课的部分 学 生 学习与 活 动 形 式 时间 次数 队形 教师指导

导入 常规 1、体育委员，检查人数、服装.

2、师生问好

3、教师宣布课的内容、目标

4、安排见习生及安全教育 3分 五

列

横

队 引出本课内容，激发学生学习兴趣

热身激发学生兴趣

游戏：

1、篮球的传球配合

2、“抢球”

3、“闯关”

4、“跳圈”

5、“跳竹竿” 8分

～10分 分组

练

习1、提前一节课要求每组学生各自编或收集一个游戏，进行热身运动(由各小组长负责)。 要求：活动人数多，运动量适中，强度较小。有趣味性，适合本组同学。

2、引导学生分组并参与游戏活动。

3、引导学生在原有游戏规则的基础上，改进练习方法，增加趣味性。

一、耐久跑

1、对角线变速跑(80m+40m×6)

方法：学生一路纵队在一长方形场地进行对角线快跑，边线慢跑的变速跑练习(如图)

要求：快跑用70%—80%的速度，而慢跑可以很慢，但必须是跑动的，不能走路。

适合对象：此练习强度较大，适合体质和心肺功能较好的学生。

3、6分钟跳长绳练习

方法：学生8—10人为一组，两人摇绳(或请见习的同学帮忙)，其他同学成一路纵队站立于一摇绳同学的一侧，跳跃过绳跑道另一摇绳同学的一侧，依次进行“8”跑动。

要求：每位学生必须紧跟前一位学生，两位学生之间尽量不让绳轮空。绊绳或空绳的学生交换摇绳者。

适合对象：此练习由于人数被限制，所以练习强度也较大，适合于体质较好和跳绳技巧较成熟的学生。

二、“搬运轻伤员”练习

方法：由1—2名同搬运一位伤员(只是脚部受伤的轻伤员)，由甲到乙地 (30m)，搬运伤员者留在乙地，伤员从甲地快速跑回乙地的队伍后，第二组搬伤员者起动，依次进行。

要求：1、搬动伤员的速度要快、省力，并且安全、舒适。

2、搬运轻伤员的方法及人员安排由本组同学商量后决定。 1、教师简述练习项目的方法及注意事项。

2、指导学生根据自己的身体状况及身体素质选择练习项目。 3、根据学生的选择项目，进行分组，设立小组长。

4、由小组长带领各组的同学到指定的练习场地进行练习。

5、教师巡视学生练习情况，同时帮助引导学生解决运动中出现的一些常见的运动伤痛。例如：腹痛等，告知学生耐久跑中正确的呼吸方法

**四年级耐久跑教学反思 耐久跑教案课后反思篇四**

1、耐久跑：2、跑走交替

1、学习耐久跑跑走交替的动作方法。培养学生较长时间奔跑的能力，建立正确跑姿的概念。

2、发展学生上肢力量和腰腹肌力量。

3、培养学生机智、勇敢、顽强的精神和不怕苦不怕累、团结协作的品质。

重点：跑的轻松自然，动作协调。

难点：呼吸自然、节奏。

组织、教法、学法与要求

一、课堂常规

1、体委整队 2、报告人数 3、师生问好 4、宣布本课内容。

组织：四列横队

╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

○ ○ ○ ○ ○ ○

○ ○ ○ ○ ○ ○

要求：站队“快、静、齐”，精神饱满

准备部分

二、队列练习

1、原地左、右、后转 2、分队走。 并队走。

组织：如图 ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳

○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

教法：1、教师讲解 2、示范

配乐进行练习。学法：1、听口令进行练习2、进行练习。

要求：练习认真。

三、健身操

组织：成体操队形散开

╳╳╳╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ╳ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

教法：1、教师讲解 2、教师提出练习要求。 3、进行练习。4、评价

要求：动作整齐，有力优美

基本部分

四、辅助练习

1、原地摆臂。 2、原地摆臂与呼吸相结合练习。3、原地踏步跑。

五、跑走交替。

教法： 教师语言提示进行练习。

组织：

学法：（1）学生集体进行练习。（2）集体辅导。

要求 ： 动作准确，认真有力。

学法：（1）学生听、看。 （2）学生分组进行练习。

要求：掌握重难点练习认真。

组织：原地站好。 教师小结本课学习情况

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找