# 最新蹲踞式起跑教学反思总结(6篇)

来源：网络 作者：悠然小筑 更新时间：2024-06-11

*总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。蹲踞式起跑教学反思总结篇一一、教学内容。首先，教学...*

总结是写给人看的，条理不清，人们就看不下去，即使看了也不知其所以然，这样就达不到总结的目的。怎样写总结才更能起到其作用呢？总结应该怎么写呢？这里给大家分享一些最新的总结书范文，方便大家学习。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇一**

一、教学内容。首先，教学内容的口令有问题，蹲踞式起跑的口令是“各就位、预备、跑”，而不是学生喊得“各就各位、预备、跑”，学生没有统一的口令，必须根据现实情况，及文书的资料，来正确的表达教学内容。

二、队伍的调动及老师站位。队伍调动的把握，是本节课是否连贯的关键。如果调动的好，就能很好的把本节课串在一起。调动时用一些平时常用的口语，而不是体育教学中的专业术语。老师的站位也非常重要，必有让所有学生看到你在做什么，说什么，而不是只要有大多数学生看到了就可以。有时候也参与到学生中去，积极的调整自己的站位。

三、练习的密度和强度。本节课让学生练习站立式起跑，四个学生一组进行练习，按二十秒练习一组，一个班练完也要近三分钟左右，练习密度和强度太小，效率太低，如果能改成以排为组进行，那练习的次数会更多，练习动作、巩固要领是本节课学生的重点 让学生要有知识“生成”过程，只有通过有效的练习。学生才能较好的掌握动作。

四、自主学习的组织。课堂教学是动态的，学生是课堂活动实施的主角，激发学生真正成为课堂的主角，在教学过程我发现几个较好学生，让他们来做小组长，负责整个小组的练习。但学生毕竟能力有限，而且口令什么的，基本不会。导致整个小组有瘫痪的感觉，这些小组长学习的能力比较强，但教的能力却不一定强。作为小组长应该给这些学生培训，如口令怎么叫，技术动作的关键。掌握了这些，这些小组长才能发挥作用。

总之，要真正提高体育课堂的教学质量和课的效率，还有许多值得我去反思的东西，如何有效提高教学质量，将是我追求的目标。通过这样的形式，提高自己的能力，提高教学质量。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇二**

本次体育课我安排的内容是蹲踞式起跑和小推车接力赛。教师通过讲解、示范，指导学生积极的学习，所采用的引导、鼓励、表扬、比赛等激发学生的共同参与。从整体看课前的教学目标，计划、教材的选用、设计，还算比较成功。

在教学中采用教师先示范，然后让学生模仿老师的动作起跑。结果，大部分学生起跑动作很慢。只有个别学生的爆发力好一点，跑的相对来讲快一点，但也只是在那猜口令。究其原因，一是由于的动作不熟练而造成的;二是不会做专门的动作练习;然后我便采取多种形式，让学生加以练习，先是两人一组相发令练习，接着三四个人一组，一人发令，其他人一起起跑，比一比看谁的起动速度快。在练习的过程中，教师发现问题后，及时纠正，并让动作标准的学生到前面给同学做示范。最后我采用了蹲踞式起跑三十米练习。我发现通过小组练习使同学很快的掌握了起动腿和起动线的距离。并且起动速度也相应的有了提高。

在游戏部分教学内容的合理搭配，对学生的学习产生浓厚兴趣。在小推车游戏中充分体现了学生不怕困难的精神，好多同学由于上肢力量的缺乏，走到一半就支撑不住了，但是他们在全组同学的鼓励下，还是咬牙坚持住了。

总之，通过本节课学生对蹲踞式起跑有了一定的了解，并基本掌握动作方法，但由于蹲踞式起跑是个技术性较难的动作，在以后还需加强练习，尤其是起动后重心提的太高还有待于改进。

在本节课中发现注重学生三基的培养很重要。

教师通过讲解、示范、指导;注重学生基本知识、技术、技能的学习。让学生知道什么而且更要让他知道为什么;教师是学生学习的榜样，基本技术、技能的学习，是直接关系到动作质量的好坏，小学体育教师的技术、技能，对学生的终身体育锻炼至关重，所以加强教师自身素质也不容忽视。

另外在教学过程中还应加强一下几点：

1教师的语言应接近学生的年龄，这样才能更好地体现学生的主体地位。

2培养学生良好的习惯是一个长期的工作，要坚持不懈地培养学生良好的身体姿态，扎实贯彻健康第一的思想,加强组织纪律，加强课堂的组织。

因此在以后的教学中，还需不断的努力，争取更大的进步。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇三**

教育家陶行知先生倡导:课堂教学应该充分解放学生的头脑、双手、嘴巴、眼睛、时间和空间，让学生多种感官，全方位地参与学习，以调动学生的积极性，确保每一个学生受益。

这节课我改变了以往上课的先讲解，后示范，再练习的教学模式，而是利用学生这一年龄段，观察能力、模仿能力特强的特点、跃跃欲试的心理，让学生观察动作，模仿动作，然后分组练习。分组练习以后，我巡回观察、指导，发现学生比我想像的要聪明的多。小组中间同学们讨论、示范、讲解、纠正错误动作，进行的热火朝天，个个俨然是一位“小老师”。这是我没有想到的。其中一个组的一个同学在做“预备”动作时，小组其他同学就帮助他“臀部稍抬高一些，要稍高于肩”

“后腿不能蹬直了，脚要踏实，不能打滑”

“不要低头，要抬头看着自己的跑道前方”在起跑的教学中发现学生练习时，有几种常见的错误及纠正方法：

(1) 眼睛不看前方

教师对于这一现象应该在练习中教师出示手指1、2、3、4等数字，让学生不断的报出数字，教师采用这种方法使学生眼睛看前方。

(2) 学生不按口令

学生不按口令“各就位”时，学生早以做好了动作，在这种情况下教师首先要强调，如果再发现这种情况，应该发口令时，注意不要喊“预备”应吹哨或让学生站起来说说错误的地方。

(3) 起跑中人先站后再跑

学生是先站直以后再向前跑，在教学中教师应该用2种不同的起跑慢动作来演示给学生看，让学生观察及分析，找出错误的地方，这样的教学效果不错。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇四**

本课的教学内容是：蹲踞式起跑，授课对象是小学五年级的学生。在教学过程中我主要采用了技术分解法、语言讲解法及动作示范法等教学方法，并在课堂小结部分采用问题教学法进行引导，及时进行技术要点总结，加深学生的技术印象。

详细步骤如下：

第一步,以“刘翔跨栏比赛时的起跑姿势”为例，利用学生模仿体育明星的好奇心理，设置情境激发学生的学习兴趣，点明学习主题。

第二步，讲解蹲踞式起跑的完整口令与动作要点，并根据口令将技术动作分为三个环节，使学生了解学习步骤，明确学习目标。

①“ 各就位”——听到口令后以起跑线为界，确定左右脚的位置，下蹲时右膝和左脚尖大致平行，右脚掌注意蹬地;双手分开比肩稍宽，双手不压线;做好起跑的预备姿势。

②“ 预备”——听到口令后，双肩稍前移，抬臀、右膝微屈，做好起跑的准备。

③ “跑”——听到口令后，右脚掌用力蹬地，左臂快速上摆，带动身体向前跃出后快速向前跑。

第三步，通过提问：蹲踞式起跑的完整口令是什么?每个口令对照的技术动作是什么?你能否根据口令完成正确的技术?……。加深学生的技术印象，使学生掌握完整的技术动作。

这样的教学步骤能够使学生通过自身的积极参与建立清晰的技术表象，在循序渐进的学习过程中有条不紊地掌握技术的各个环节，最后在思考与回答问题的过程中将各个独立的技术动作进行“组装”，掌握完整的动作技术。这种教学过程有助于学生养成探究问题的学习习惯，能培养学生解决问题的能力。

但这样的教学过程也有不足：教师讲解过多、学生自主性较低、教学过程繁琐的缺点。因此，教师在讲解时要注意语言简单明了、点题清晰到位、课堂调控灵活等因素，利用各种教学方法调动学生的学习积极性，优化课堂结构，提高课堂教学的有效性。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇五**

语文课程标准指出，语文课程丰富的人文内涵对学生精神领域的影响是深广的，语文教学应注重情感体验。《怒吼吧，黄河》这篇课文情绪激昂，充满了强烈的冲击力和震撼力，很容易唤起学生的心灵共鸣，激发学生的民族感情。为此，整堂课我始终坚持“以读为本”，于读中悟情，读中入情，整体领会文意，培养语感，激发并强化学生朴素的爱国情感。

一、巧设情境，激活思维。这篇文章的题目极富震撼力，于是，我从课题中的“怒”字入手，引领学生一步一步去感悟黄河的“怒”、诗人的“怒”、作曲家的“怒”、演剧队的“怒”、延安军民的“怒”、全中国人民的“怒”，最后又以“怒”字收尾：心上一个奴!首先，我为了激发学生的情感，播放了一段奔腾怒吼的黄河的录像，让学生直观地感受“黄河的怒吼”，紧接着让学生把看录像的感受融入到文字中，激情朗读相关的段落。诗人的激情又触发了作曲家的激情，两位艺术家的激情在碰撞，在升华。我适时启发学生设想两位挚友相见时的心情，推想光未然朗诵时的情绪变化的原因，想象冼星海的激情被触发时的激动，引领孩子们去感悟两位艺术家的旺盛的创作激情和革命激情。《黄河大合唱》诞生了!学生无比激动和自豪。我又满足孩子们的要求，聆听了第八乐章《怒吼吧，黄河》，真切地感受其艺术魅力和感染力。然后要学生结合自己的感受，联系时代背景来谈《黄河大合唱》的创作的重大意义，突破难点。最后又以“怒”字收尾，“怒”字是心上一个奴，正是因为心中不愿意成为亡国奴，所以才发出了怒吼!至此，学生的激情高涨，热血沸腾，我抓住时机，让学生面对两位民族的骄子，倾诉自己的一腔爱国情，使爱国主义教育落到实处。

二、诵读为主，读中熏陶。本课教学以诵读为主，让学生在读中有所感悟，有所熏陶，有所启迪。通过放声地读，分男女生读，全班齐读，师生合读，孩子们渐渐地走进了两位艺术家的内心世界，与光未然同“激情”，同“哀伤”，同“欢快”，同“悲壮”，同“怒吼”，与冼星海同心潮澎湃，同乐思如潮，感受《黄河大合唱》的作词家、作曲家的旺盛的革命激情，强烈的责任感和使命感，和对祖国，对中华民族的热爱。

三、课外延伸，加大容量。生活的内涵有多深，语文的内涵就有多深;生活的外延有多宽，语文的外延也就有多宽。语文教学应当体现实践性这一学科特点。为了突破教学难点，更深刻地理解《黄河大合唱》创作的历史意义，我布置学生课前搜集相关的历史资料，增强学生的感性认识，课堂上让学生联系时代背景来谈感受。由于有了课前的情感铺垫，学生理解这一难点也就水到渠成。同时，课内的知识自然地向课外延伸，扩展，深化，加大了课堂容量。

现在的孩子生活在新时代，他们对战争年代的事情理解比较浅，所以对课文的时代背景的了解体现的很是重要。在课前，我让学生自己先查查时代背景。在上课的过程中，我特意准备了课件，向学生展示了作者的简介以及当时特定的时代背景。在教学时，我在有些环节处理的不够到位：

一、开场关于黄河的那个画面，应该让学生先说说自己的体会，然后让学生去看，这样学生的理解才有个过程。有个台阶。二、在理解作曲家谱曲的过程中，在第一个环节上花的时间较多，以至于在第二个环节的教学中，时间很仓促。对于冼星海这部分的内容讲的不够多，对于他的了解不不够到位。这部分学生读的时间也不够充裕。在今后的教学中，在教学环节的处理方面要更一步的改进。

**蹲踞式起跑教学反思总结篇六**

上周三上了《卖木雕的少年》第二课时，这篇课文试教了两个班，最后在自己班级开课。虽然课题一样，但因为学生的差异和教学设计的修改每一堂课的收获都不一样。在上节课中，发现学生的品词品句能力未能如常发挥，甚至有点迟钝的感觉，究其原因，发现是“课文未熟就开讲”闯的祸。“课文不熟不开讲”是自己最强调的，但这次的公开教学却过多地把精力集中在第二课时的设计上，考虑的是如何在这节课中发挥学生的自主能动性，呈现他们的思维的条理性、严密性;是如何使教学更完整、多样、有特色。

这节课较满意的有以下几点：

一、课堂学习氛围浓厚，学生学习激qing高涨;学生朗读教到位，教学预设基本达成。

二、始终抓住“沉甸甸”这条主线展开教学，最后让学生体会非洲少年对中国朋友的友情，可谓本课的一个亮点。

三、板书设计教有新意，为学生感知文本信息提供了渠道。简洁的文字，表达出文本的感情和内涵。

四、俗话说：“编筐编篓，全在收口。”课文总结，在课堂教学中的地位不可忽视。通过总结，学生明白了爱不分国界、不分语言、不分肤色。有效使用了课文前的单元说明，做到了取之于文用之于文。

这节课存在不足的有以下几点：

我忽略了第一课时的铺垫作用，学生第一课学习任务松了，只要求读通全文，掌握生字就行了，没有给学生进行初步复述或概括课文主要内容的思考、阅读的过程。假设学生在多次的阅读思考中能初步概括课文的主要内容(课文写“我”正要买一个心爱的木雕象墩时，考虑到象墩太大，行李超重，不得不放弃购买。傍晚，卖木雕的少年找到“我”住的宾馆，等候我，为我送来一个一模一样的木雕小象墩，并不收我的钱，还说中国人是他们的朋友。)相信第二课时呈现出来的效果将大不一样。

一、是没有整体感知课文就深入研读，没有给予充分的时间让学生进入文本。

二、是有了以上了解文本、整体认识文本的铺垫，在第二课时的学习中学生才能真正走进文本，才能敏锐地搜索描写人物的言行举止的句子，并通过迅速捕捉关键词语去体会、感受蕴涵其中的人物的精神品质。

三、是让学生默读第10自然段然后划出描写少年等待的词语，这里提问不明确让学生摸不着头脑。可以改为划出描写少年等待的句子，再让学生找重点词语。这样难度会降低，目标会明确，预设也能生成。

四、是学生在撰写小练笔——“想想人们会怎么夸他，你有什么心里话想对他说”时，似乎非常词穷。原因在于无非就是说少年你真棒，真了不起，真伟大。千篇一律，没有深刻的思想性。可以更改为，帮“我”写一封感谢信给少年，这样也许会好一点。

就课堂教学而言，教学是一门遗憾的艺术，致力于发现缺陷和不完美，知道不完美以后，我们又愿意不完美，我们期望通过不断的努力追求和实现完美。这就是对课堂教学”不满意“的态度。正视这种“不满意”的态度，使我们不断获得改进教学的动力，使我们的课堂教学越来越趋于完美。

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