**快速跑课后反思**

一、教学目标是通过学生在“游戏”中体验动作技能。通过“游戏”让学生在玩的过程中思考总结，在快乐的学习中体验动作技术，养成正确的跑动习惯，从而实现了教学目标。

二、营造浓厚的民主氛围，体现教师为主导学生为主体的新课标理念，本案例中，教师始终以参与者的身份进入课堂，与学生共同参与到整堂课的各项快速跑体验活动中，同时学生们也相互学习，相互评价，及时提醒和纠正同伴的不足，构造了一种民主合作的氛围。

三、一节好的体育课应该有好的目标，同时还应该在教学过程中突破重点，解决难点，通过本课的学习，大部分学生能够撑快速跑的技巧，改正了以前不会摆臂的习惯。

四、本节课的不足够也很多，如: (1) 队列队形的调动不够合理，口令不够规范，(2) 开始的时候学生有点机械，需要让学生放松自然。(3)气氛不够热烈，及时评价不够精炼。(4)应该放手让学生自主练习，加强练习密度和强度，同时特殊学生也要得到照顾。