**开课反思与感想**

蹲踞式起跑的教学内容，通过参加这次上课。主要表现在教学的过程中，能紧贴教学对象，突出学生这一主体；紧贴所教内容，把提高学生的技能作为目标；紧贴教学环境，把营造活泼、愉悦的课堂氛围作为手段，从而达到了师生互动、共同参与、相互提高，大家始终在和谐愉快的气氛中完成了教学过程，但与新课标的高标准相比较，本节课还从在诸多差距：

1. 对课的设计还不够完美，主要是自己讲的多，组织练习少，学生活动强度达不到要求。纠正问题多对学生的启发诱导还不够，如在做蹲距式起跑练习时，可让、生自己体会，然后讨论讲评，这样效果会更好

2.对个别学生参与练习不积极的问题，不能及时激发鼓励

3.有些教学内容还是第一次尝试，时间把握上有些不合理，

4.对教材的挖掘不够，蹲踞式起跑还应包括起跑后的加速跑一技术环节。这样才能更好的练习短跑的起跑技术

5.安全问题虽然强调了，但在练习中的安全因素考虑不够

针对以上存在的问题 今后在自己的教学中会认真总结 加以改正。