

# 最新单双脚交换跳教学反思 跳绳教学反思 (优质9篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

## 单双脚交换跳教学反思篇一

在以前学习的基础上，为了使全体学生尽快学会跳绳的基本动作，我向老教师学习教学经验以及上网搜索一些教学资料，通过分析和理解，我认为采用“看、传、帮、带”的教学方法，可以在较短的教学时间内收到好的教学效果。

看：就是让不会跳的男生观看会跳的女生的表演，通过一段时间的观赏，那些同学就产生了一种欲望，也想学会跳绳，于是自己的双手就会不由自主地摇起来，在这种情况下，我就采用第二步战略。

传：就是教师传授跳绳的基本动作，在传授动作之前的两周时间，用单、双脚交换跳、拍手操、双手空摇双脚跳等动作，培养学生的协调性和空间体立感；接着教学生徒手练习跳绳的动作，这时应注重学生手摇和脚跳的协调性。持绳练习时，先练习一只手拿住绳子的两端双脚跳的动作，在动作熟练协调的基础上，再练习两手拿绳的练习。在练习时，教师着重指导学生跳绳的动作，先进行双脚跳，后练习单脚交换跳，动作频率由慢过渡到快。

帮：就是把经过教师教而没学会的学生，编成一个大组，给他们每人指派一位已经学会的学生，由会的学生教不会的学生。教的方法是：由会跳者反复演练跳绳动作，让不会跳者反复观

察，然后由不会跳者进行练习，会跳者边自己练习边帮助其纠正错误动作。

带：把经过上面两种方法还没能学会的学生再编成一组，也给他们每人指派一位跳得较好的学生。由会跳的学生持绳，不会跳的学生站其前面或后面，两人同时跳，帮助不会跳者锻炼动作的协调性和体会跳绳的动作。练习时，不会跳者也双手跟着做摇绳的动作，但这时跳的频率要慢，练习一段时间后，就由不会跳者自己练习，会跳者自己边练习边纠正帮助对象的错误动作。

通过以上四种练习方法，教师教会大部分学生，技术好的学生帮会小部分、带会小部分学生。学生经过一段时间的学习和练习，既学会了动作，又发挥了体育骨干的作用，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

## 单双脚交换跳教学反思篇二

我进行的是二年级的单编跳绳教学，跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。为此我在开始部分和准备部分中设计了一些训练游戏。如：报数比快、我是木偶兵、正反话等调动学生学习的积极性，提高他们参加体育活动的积极性、注意力。教师又在训练中赋予适时的点评、鼓励，学生表现出了很高的学习积极性。

为了突破本节教学重点双手交\*编花跳。我在基础部分的设计中以激情引趣的方式让学生通过展示他们所掌握的各种不同的跳法，从而引出本节教学重点“单编跳”。当学生看到他们的同伴双手交\*编花跳得那么好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会跳单编的学生说出跳单编的技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。

经过多次的尝试个别学生学会了单编跳的动作要领，但大多数学生仍旧焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种问题后，针对学生不会双手交\*跳，跳过去绳摇不过来，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。让学得快的学生帮助学得慢的学生。学生们在学习中不但自身的优势、进步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。

为了更好的发展学生跑、跳的灵活性和合作意识。我在基础部分又设计了“老鹰捉小鸡”的传统游戏。学生在游戏中充分体验到了集体活动快乐。

一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。在这节课中我的优点是：1、教态自然亲切，注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在练习中自己找寻方法与教师提示相结合。2、教学目标较清楚，围绕教学目标学生的语言表达能力、意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。3、课程环节清楚，基本完成了教学任务。本节课的教学也使我找到了自身的不足：1、作为一名体育教师，专业知识的学习尤为紧迫。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。2、在学生的训练中，如何梯进式练习，如何有针对性指导及指导方法的多样性。3、对实际教学的预测性备课经验不足。

总之作为一名新任教师，如何备好一节课，如何上好一节课将是我今后工作的重点和难点。我会把反思作为突破口时刻督促自己改进、学习。

### 单双脚交换跳教学反思篇三

“看、传、帮、带”的教学方法，可以在较短的教学时间内收到好的教学效果。

看：就是让不会跳的男生观看会跳的女生的表演，通过一段时间的观赏，那些同学就产生了一种欲望，也想学会跳绳，于是自己的双手就会不由自主地摇起来，在这种情况下，我就采用第二步战略。

传：就是教师传授跳绳的基本动作，在传授动作之前的两周时间，用单、双脚交换跳、拍手操、双手空摇双脚跳等动作，培养学生的协调性和空间体立感；接着教学生徒手练习跳绳的动作，这时应注重学生手摇和脚跳的协调性。持绳练习时，先练习一只手握住绳子的两端双脚跳的动作，在动作熟练协调的基础上，再练习两手拿绳的练习。在练习时，教师着重指导学生跳绳的动作，先进行双脚跳，后练习单脚交换跳，动作频率由慢过渡到快。

帮：就是把经过教师教而没学会的学生，编成一个大组，给他们每人指派一位已经学会的学生，由会的学生教不会的学生。教的方法是：由会跳者反复演练跳绳动作，让不会跳者反复观察，然后由不会跳者进行练习，会跳者边自己练习边帮助其纠正错误动作。

带：把经过上面两种方法还没能学会的学生再编成一组，也给他们每人指派一位跳得较好的学生。由会跳的学生持绳，不会跳的学生站其前面或后面，两人同时跳，帮助不会跳者锻炼动作的协调性和体会跳绳的动作。练习时，不会跳者也双手跟着做摇绳的动作，但这时跳的频率要慢，练习一段时间后，就由不会跳者自己练习，会跳者自己边练习边纠正帮助对象的错误动作。

通过以上四种练习方法，教师教会大部分学生，技术好的学生帮会小部分、带会小部分学生。学生经过一段时间的学习和练习，既学会了动作，又发挥了体育骨干的作用，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

## 单双脚交换跳教学反思篇四

本节课以“跳绳”这一情境图为引导，通过图片上的数学信息，分别列出有关8的加法和减法算式，在分一分以及老师吃西瓜等活动中，体会加与减互逆关系的思想，本节课在实际教学过程中，有以下优点：

(1) 问题线清晰，老师首先提出问题：“图片上一共有几个小朋友”？让学生独立思考再小组讨论，说说为什么这样列算式。再提出问题：“你能否根据图片上的数学信息，提出一个减法数学问题”？在两个问题中，让学生学会加减法的互逆计算，并能初步学会根据数学信息提问题。

(2) 小组合作，把8个小圆片或者8根小棒分一分，把分的结果记录在课本上的表格中，在这一环节中基本掌握分的办法，非常好。

(3) “老师吃西瓜”的活动教师设计不错，学生参与度也好，在吃西瓜的活动中学生能自然的列出减法算式。

但是本节课整体上存在很多问题，整堂课下来自我感觉不好，不流畅。一是由于我对白板的操作并不熟练，导致课堂时间多被占用；二是对活动以及整堂课的设计把握不好。现对本节课的问题做如下反思：

(1) 导入设计的太普通，没有很好的激发学生的兴趣，跳绳这一情景可以用动态展示，会更形象和生动。

(2) 在学生上台列加法算式的过程中，教师应在纠正其书写不规范的同时板书几个重要的加法算式，而我在教学中由于白板出现问题，有些慌乱而忽略了写板书。

(3) 让学生根据图上的信息提一个减法数学问题，这一设计对于一年级学生来说有点难度，他们会列减法算式，但是并

不知道这个算式是怎么来的，就是不能把自己的数学思维用语言表达出来，这还需要在以后的教学中多加改进。

（4）老师吃西瓜的活动设计创意不错，但是在这一活动中对知识的巩固和学习并不够，导致最后显得头重脚轻，活动也因时间关系结束的有点仓促。

总之，通过两次的展示课，发现在教学中还是不能将自己的设计很好的应用到实际的课堂中，对于突发事件的处理也不足，导致总是无法整体控制好整节课的节奏和速度，而且特别注意不要为了活动而活动，而是要在活动当中学习一节课的重点，真正的做到寓学于乐。

## 单双脚交换跳教学反思篇五

我进行的是二年级的单编跳绳教学，跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。为此我在开始部分和准备部分中设计了一些训练游戏。如：报数比快、我是木偶兵、正反话等调动学生学习的积极性，提高他们参加体育活动的积极性、注意力。教师又在训练中赋予适时的点评、鼓励，学生表现出了很高的学习积极性。

为了突破本节教学重点双手交\*编花跳。我在基础部分的设计中以激情引趣的方式让学生通过展示他们所掌握的各种不同的跳法，从而引出本节教学重点“单编跳”。当学生看到他们的同伴双手交\*编花跳得那麽好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会跳单编的学生说出跳单编的技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试个别学生学会了单编跳的动作要领，但大多数学生仍旧焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种

问题后，针对学生不会双手交\*跳，跳过去绳摇不过来，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。让学得快的学生帮助学得慢的学生。学生们在学习中不但自身的优势、进步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。

为了更好的发展学生跑、跳的灵活性和合作意识。我在基础部分又设计了“老鹰捉小鸡”的'传统游戏。学生在游戏中充分体验到了集体活动快乐。

一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。在这节课中我的优点是：1、教态自然亲切，注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在练习中自己找寻方法与教师提示相结合。2、教学目标较清楚，围绕教学目标学生的语言表达能力、意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。3、课程环节清楚，基本完成了教学任务。本节课的教学也使我找到了自身的不足：1、作为一名体育教师，专业知识的学习由为紧迫。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。2、在学生的训练中，如何梯进式练习，如何有针对性指导及指导方法的多样性。3、对实际教学的预测性备课经验不足。

总之作为一名新任教师，如何备好一节课，如何上好一节课将是我今后工作的重点和难点。我会把反思作为突破口时刻督促自己改进、学习。

文档为doc格式

## 单双脚交换跳教学反思篇六

本次我就我上过的一节【跳绳】的体育课进行反思，我进行的是初二年级的单编跳绳的教学，跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性使我首先突破的难点，为此我在开始部分和准备部分种设计了一些

训练游戏。如：报数比快、正反话等调动学生的积极性，提高他们的注意力。

为了突破本节课教学重点双手交替编花跳，我在基础部分的设计中以激情引趣的方式让学生通过展示他们所掌握的各种不同的跳法，从而引起本节课的重点“单编跳”，看到别的同学跳的那么好，有的学生早已迫不及待，在我的鼓励下他们纷纷跳起，但是绝大多数的学生都失败了，此时正是我提示方法的好机会，我给他们展示与讲解了一番，又把他们分成小组，相互帮助互相学习，学生们在学习中自身的优势、进步得到了展示，而且树立坚韧的意志品质和良好的合作学习态度，为了更好的发展学生的跑、跳的灵活性和合作意识，我在基础部分又设计了“老鹰抓小鸡”的游戏，学生在游戏中体验到了集体活动的快乐，一节课我们收获很多，而我的收获更多。

1. 教态要自然亲切，注意教法的运用，要以学生学习为主体，注意了再练习中的安全问题。
2. 教学的目标要清楚，语言表达能力得到了锻炼。
3. 专业知识不足，教法方式待改进，对教学预测性备课不足。

总之作为一名实习教师，如何备好一节体育课？如何上好一节体育课？是我今后工作的重点和难点。我会把反思作为突破口时刻监督自己改进、学习。

## 单双脚交换跳教学反思篇七

### 小学体育跳绳课教学反思

作为一名小学的体育教师的我，着眼学生，从学校实际出发，略谈“跳绳”这一教学活动。



跳绳是小学生十分喜欢的一种体育活动，通过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。同时，为了活跃课堂的教学气氛，我让学生两人一组结对，以比赛的形式，相互激励，使学生达到“练跳”的目的，既可收到良好的创新教学效果，又可促进学生身心的发展，提高学生的弹跳能力，灵敏性、协调性等。

我在教学《跳短绳》一课，采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。课前，激发学生模仿小兔、袋鼠等动物跳，然后，布置小动物学跳绳，比一比谁学得快的任务，让学生自由练习。练习过程中，一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务，为了保持学生的练习兴趣，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学，每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬，有时作出惊讶的表情，有时有意输给学生，在我的激发和鼓励下，学生对跳绳充满了兴趣，不仅体育课上跳，回家跳，课间十分钟也在跳，学生只要一见到我，就拿着跳绳跑到我跟前，让我数数，面对学生的进步，我深感成功的快乐。

体育教学方法层出不穷，有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、成功教学法、创造思维法、兴趣教学法等，从而改变单一的传授式教学方法，在教学实践中在灵活运用各种教法和学法，是新课改对教师的基本要求。

## 单双脚交换跳教学反思篇八

六十年代，是多年来深受儿童们喜爱的一首歌曲。

歌曲《跳绳》第一句采用了小铃图形谱示意旋律的高低。歌曲的第二段词未出全，是为学生留下了编创歌曲的空间。让学生在教师的鼓励下动脑编创合适的词演唱，以调动学生学习的积极性。

1. 用听唱法学会歌曲。

2. 启发学生理解“小绳子，很灵巧”的含义，演唱时声音要轻快而有弹性。

3. 在教师创设的民主氛围中理解歌曲，有感情地演唱歌曲，自编动作表现歌曲。使学生在理解的基础上表现。

4. 在学会第一段歌词后创编第二段歌词。可分组进行，只要学生创编的有道理，就可以让学生在大家创编的歌词中选择二、三段演唱，并加以表演，培养学生的创造意识。

注意：教学中千万不可出现“要这样做”“不要那样做”的限定式语言，这与“你想怎样做”、“你要怎样做”的启发式教学思想相悖。

1. 用画图形的方式感受长短。红绸舞红绸飘动长；乒乓球跳动短。以生活经验让学生感知长短，为过渡到音乐中时值长短的感知做铺垫。

2. 教师可指导学生把红绸和乒乓球涂上颜色。以红绸的线和乒乓球的点，从视觉上感受长与短。

1. 歌曲教学中，教师尤其要重视范唱。因为这对于引导学生初步感受歌曲完整的艺术形象，激发他们的学习兴趣具有重要的作用。教师生动的范唱，有可能给学生留下毕生都值得回味的印象。因此，教师要以自己声情并茂的演唱感染学生，将学生带入音乐的殿堂。

2. 在唱歌过程中，教师应通过范唱、手势、表情的提示，随时纠正学生唱歌时的不良习惯和不正确姿势，提醒学生不要大声喊叫，克服、耸肩、伸颈等毛病，做到轻松、自然、愉快地歌唱。

## 单双脚交换跳教学反思篇九

1、以学生的发展为中心，针对我校该年龄段学生的心理、生理特点，引导学生积极主动的参与体育活动，充分发挥教师的主导作用和学生的主体作用。既面向全体，又注意个体差异，因材施教，注重分层教学。

2、通过本节课的学习，使学生掌握双人跳绳的动作要领，发展学生的反应速度，弹跳和动作协调能力，培养学生的团结合作能力。

三年级小学生正处在生长发育时期，他们的骨骼、肌肉以及内脏器官发育还不完善。好动是他们的天性，他们对体育活动有广泛兴趣，喜欢学习别人的运动技巧，喜欢表现，愿意被老师和同学重视，自信心强。但有时还存在着任性，娇气、依赖性强、缺乏合作精神等不良心理倾向。另外他们的团体意识在逐渐加深，除对个人的竞争有兴趣外，对团体竞争也发生浓厚兴趣，开始注意教师和同学们对自己的态度。根据小学生活泼、好动的特点，在课上通过不断变化的体育活动来提高他们的自信心以及意志品质和调节情绪的能力。同时关注学生学习方式的改变，重视学生自主学习、探究学习、合作学习能力的提高，提高体育技能和增进身心健康。因此，从学法设计到实施的各个环节，确立了学生的主体地位，尊重学生的情感和需要，充分发挥学生的学习积极性，培养学生的创新精神。

1、使学生主动参与双人跳绳动作的学习，并大胆向同学展示自己的动作。

2、使学生初步掌握双人跳绳的动作方法，并能运用它进行各种方法的创新练习。

3、通过跳绳练习，发展学生耐力、灵敏和协调等素质，促进肌肉、关节、韧带的发育。

4、培养学生刻苦、顽强、勇于探索、积极练习的优秀品质。

重点：让学生了解互相配合、合作的重要性，并掌握其要点。

难点：两人动作间自然、连贯的衔接，并掌握正确的节奏。