

2023年跳跃跳单双圈教学反思 跳跃教学反思(优质5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

跳跃跳单双圈教学反思篇一

1、小学四年级学生正处于生长发育的关键期，他们模仿能力强、好奇心强、活泼好动，但是依赖性强、自我约束能力差。

2、四年级学生运动能力、性格爱好都具有很大的差异，但是对于带有模仿性、竞争性的练习，学生都有很大的兴趣，特别是将练习项目融入游戏中学生们更容易接受。

3、四年级几个班的班风活跃，班级凝聚力、荣誉感强，学生守纪乐学，爱好文体活动，而且大部分学生运动能力较强，所以本节课安排两个内容短跑和跳跃练习。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标与教学重点、难点：

1、认知目标：掌握队形变化的口令及要领，理解短跑、跳跃的动作概念以及蛙跳的动作要领。

b□通过“障碍过关”等游戏，练习跳跃以及短跑技术与速度

3、情感目标□a□初步具有勇敢顽强的意志品质，并通过游戏培养学生集体主义和爱国主义精神：

b□通过学生的分组自练、自创，发展学生的思维能力、创造能力，促进学生身心的健康发展。

本课重点a队形变化时的要领以及队形变化后的秩序；

b蛙跳跳跃时身体下蹲充分；

本课难点：蛙跳起跳后的展伸动作。

1、教法：根据本课内容枯燥的特点，我首先采用了情景教学法和情绪激励法进行教学，以激发学生的学习兴趣，使学生积极主动地去学习。另外，还采用了游戏法，在轻松愉快的氛围中激发学生“我要学习、我要练习”的情感，以及采用讲解法和练习法，通过教师的讲解和学生的练习，使学生更快更好地掌握动作要领。

2、学法：本课在学法上主要采用了尝试学习法、对比学习法和小组合作学习法。首先让学生在尝试练习中发现问题，然后在相互对比、小组研讨中悟出动作要领、理解道理，最后通过“小组协作”和“个人练习”相结合的学习方法，最终解决所发现的问题。从而促进学生主动积极地参与练习，提高学生学习的自主性。

在一块篮球场的中间摆放三根长竹竿。第一二根之间间隔50米，第二三根之间间隔30米

（一）导入（9-12分钟）：

1、常规教学（1-2分钟）：

1) 学生跑进上课场地，师生问好；

2) 队列练习：体育委员口令，学生练习；学生一起口令，进行队列队形练习。

2、对列队形练习-二列横队变四列横队（4-5分钟）

教学步骤：1) 教师讲解二列横队变四列横队及四列横队变二列横队的口令、要领；

2) 教师与体育委员作示范；

3) 教师口令学生练习，排头到排尾。进行队形变化练习。

组织队形：四列横队一二列横队相对

3、自编游戏：“青蛙过河”（4-5分钟）：

方法：教师扮演“大青蛙”，学生们演“小青蛙”，在音乐的伴奏下，“小青蛙”们在陆地上玩耍。音乐停，教师喊：“下雨了，孩子们快点回家”，“小青蛙”们迅速两两一组跳过“小河”，在“大青蛙”带领下，“小青蛙”们一起跳回家。

教学步骤：1) 教师提示并模仿青蛙各种跳跃的动作；

2) 学生发挥想象，进行各种跳跃动作的模仿；

3) 教师扮演大青蛙，共同参与游戏。

组织队形（同上）

通过上述几种练习手段，集中学生的注意力，并创设情境，通过“愉快—紧张—喜悦”的情绪体验，使学生很快进入角色，并全身心地投入到活动中，活跃了课堂气氛。而且为主教材内容的出现，作好了充分的准备。

1、短跑（5-6分钟）：

教学步骤：1) 教师示范，学生尝试性练习；

2) 学生分组站立进行短跑练习；

3) 教师启发，学生总结短跑时的感受。

组织队形：一路纵队为一组，学生分为四组进行练习。

教学步骤：1) 教师讲解、示范游戏规则，见习生做中途裁判；

2) 教师口令，学生进行游戏；

3) 游戏结束，教师启发学生总结游戏心得。教师进行集体主义观念的培养。

组织队形：同上。

(三) 延伸(9-11分钟)：

1、游戏：“青蛙冬眠”

方法：1) 教师提示，并示范游戏规则；

2) 教师口令学生练习。

组织队形：四列横队变八列横队

2、青蛙“做早操”

方法：1) 教师示范动作，学生练习2) 教师巡视指导；

3) 师生共同总结。

组织队形：同上

跳跃跳单双圈教学反思篇二

8月11日，我有幸上了一节研究课——《跑几步，单脚起跳双脚落地》，通过这节课，我的感触很多，也学习到了很多东

西。刚开始，自己的想法很闭塞，也很守旧，没有什么创新。但是，在张老师及中心组各位老师的引导下，在师傅及同事们的启发下，我慢慢的打开了我的思路，也对自己的课有了新的想法。

通过一次次的试讲，我发现可自己身上的很多问题，发觉自己有些眼高手低。看别人的课时，觉得很简单，自己完全可以掌控，可是，真正淡了自己身上就不一样了。

先不谈心理素质的问题，首先，从课的掌控、观察及语言方面就差很多。看曲老师的课，觉得他的课很棒，语言非常到位，既简练又清楚，同时还能引起学生的共鸣。而在自己上课时却完全达不到这种效果。语言交代不清楚、啰嗦等等问题马上就出现了。这让我感到了平日在教学中要多练习，语言和示范同时进行。课堂掌控及观察也是，总是不能全面的观察学生，从而忽略掉了一些课堂中出现的问题，在这方面，还有继续加强。

这节研究课，是我自身的水平有所提高，从器材的选择到教学形式及环节的设计都还可以，能够让孩子们积极地投入到课堂中来，使每个孩子都动起来。但是，还有不少问题值得我去探索、去改进。

1、教学重点没有很好的解决，示范不到位。在解决双脚落地时，我没有很好的引导学生，语言上强调的不够，在示范时也是一带而过，没有突出屈膝缓冲的动作，就像教研的时候老师们提出的一样，我可以在落地式稍微停顿一下，屈膝缓冲做的夸张一些，由于是低年级的孩子，模仿能力很强，他们就会按老师的动作去练习，同时，用语言强调，加深孩子的印象，这样孩子们就不会走马观花的跳了，而是把动作做得更好。

2、示范不够清楚。在示范时，由于是散点，而我又是在边上，有的孩子看不到。现在想想，我应该让前面的孩子蹲下，这

样效果应该会好些吧。

3、时间上有些前松后紧，掌握的不是很好。

4、语言强调不够。废话太多。重点的内容强调的还是不够，像是让孩子根据自己的能力调整垫子离小脚的距离，很多孩子没有听见，没有达到自己想要的效果。其实，我可以让孩子用自己的教来量，是一脚还是几脚，这样孩子有了明确的数量，就不会过近或是过远了。

5、课堂掌控、观察及语言上还是要加强。在课中，有很多问题我都没有发现，很多都是听课的老师们发现的，这就意味着很多问题我都没有及时解决。在这方面我在今后要进一步加强。

通过这次的研究课，我学到了很多的东西，也更多的发现了自己的不足，而在今后的教学中，自己也要有意识的去改正自己的缺点，提高自己的教学水平。

跳跃跳单双圈教学反思篇三

8月11日，我有幸上了一节研究课——《跑几步，单脚起跳双脚落地》，通过这节课，我的感触很多，也学习到了很多东西。刚开始，自己的想法很闭塞，也很守旧，没有什么创新。但是，在张老师及中心组各位老师的引导下，在师傅及同事们的启发下，我慢慢的打开了我的思路，也对自己的课有了新的想法。

通过一次次的试讲，我发现可自己身上的很多问题，发觉自己有些眼高手低。看别人的课时，觉得很简单，自己完全可以掌控，可是，真正淡了自己身上就不一样了。

先不谈心理素质的问题，首先，从课的掌控、观察及语言方面就差很多。看曲老师的课，觉得他的课很棒，语言非常到

位，既简练又清楚，同时还能引起学生的共鸣。而在自己上课时却完全达不到这种效果。语言交代不清楚、啰嗦等等问题马上就出现了。这让我感到了平日在教学中要多练习，语言和示范同时进行。课堂掌控及观察也是，总是不能全面的观察学生，从而忽略掉了一些课堂中出现的问题，在这方面，还有继续加强。

这节研究课，是我自身的水平有所提高，从器材的选择到教学形式及环节的设计都还可以，能够让孩子们积极地投入到课堂中来，使每个孩子都动起来。但是，还有不少问题值得我去探索、去改进。

1、教学重点没有很好的解决，示范不到位。在解决双脚落地时，我没有很好的引导学生，语言上强调的不够，在示范时也是一带而过，没有突出屈膝缓冲的动作，就像教研的时候老师们提出的一样，我可以在落地式稍微停顿一下，屈膝缓冲做的夸张一些，由于是低年级的孩子，模仿能力很强，他们就会按老师的动作去练习，同时，用语言强调，加深孩子的印象，这样孩子们就不会走马观花的跳了，而是把动作做得更好。

2、示范不够清楚。在示范时，由于是散点，而我又是在边上，有的孩子看不到。现在想想，我应该让前面的孩子蹲下，这样效果应该会好些吧。

3、时间上有些前松后紧，掌握的不是很好。

4、语言强调不够。废话太多。重点的内容强调的还是不够，像是让孩子根据自己的能力调整垫子离小脚的距离，很多孩子没有听见，没有达到自己想要的效果。其实，我可以让孩子用自己的教来量，是一脚还是几脚，这样孩子有了明确的数量，就不会过近或是过远了。

5、课堂掌控、观察及语言上还是要加强。在课中，有很多问

题我都没有发现，很多都是听课的老师们发现的，这就意味着很多问题我都没有及时解决。在这方面我在今后要继续加强。

通过这次的研究课，我学到了很多，也更多的发现了自己的不足，而在今后的教学中，自己也要有意识的去改正自己的缺点，提高自己的教学水平。

跳跃跳单双圈教学反思篇四

本课作为蹲踞式跳远的第一课时，授课对象是水平二学生，教学重点是快速起跑与准确起跳，但单纯的技术性教学很难引起学生主动参与的学习兴趣，因此，结合学生的身心特点与教学内容特性，我在设计中，尝试运用游戏化的教学模式开展教学，通过上一步、上三步、上五步以及自然的15米匀加速跑等练习，引导学生体会快速助跑与准确起跳的动作方法。力求在学生自主体验的基础上，通过教师不断的语言引导、讲解示范、学生间的相互交流与帮助等活动，师生共同完成教学目标。

在课的整体设计中，我依据《新课程标准》的有关教学理念，力求教学方法的多样化、组织形式的趣味化、练习密度的合理化等设计要求，把“健康第一”的指导思想合理落实到课堂设计中，以器材“绳子”的使用贯穿整课，体现教学器材开发的实用性与有效性原则；以游戏化的教学模式为背景，充分体现学生的主体地位；以趣味化教学情景的营造为基础，注重学生合作意识、创新意识与实践能力的培养等。通过教学实践，反思如下：

二、成功之处

1、器材的合理化运用

器材“绳子”作为本课教学实施的重要教学器材，在各个部

分都得到了合理化的应用，如准备部分的“绳操”，基本部分的“起跳区设置”，游戏部分的“种子”，放松部分的“船桨”，一方面，激发了学生的学习兴趣，另一方面，体现了教学器材开发的实用性与有效性原则。

2、教学情景的趣味设计

将快速助跑、准确起跳比喻成可恶的“拦路虎”、教学过程（本文来自优秀斐。斐。课。件。园）比喻成“挑战拦路虎”，以及各种准备活动比喻成“迎战拦路虎”等等，有效激发了学生参与学习的积极性与主动性。学生在练习过程中，始终保持着较高的学习兴趣，教学氛围非常好。抓住学生的身心特点，设计符合学生身心特点的教学情景，对于教学目标的达成有着很大的促进作用。

3、运动量的把握

体育课的基本指标之一是让学生有充分的身体锻炼机会，以此来提高学生身心各方面的能力，本课充分考虑到了学生练习密度与强度的问题。在实践教学中，给予了学生充分练习时间，在学生自主与合作的练习中，教师适时引导学生发现与纠正问题，合理处理了教师主导与学生主体的关系，教学氛围较好。

4、合作学习与自主学习能力的培养

学生是教学的主体，通过教学，培养学生[此文转于斐斐课件园]良好的合作学习与自主学习是当前体育课一大重要任务。本课在教学过程（本文来自优秀斐。斐。课。件。园）中，注重对学生合作学习能力与自主学习能力的培养，如安排学生进行自身体验练习、相互间的交流讨论练习、互相改进练习等等。学生真正成为了课堂学习的主人，表现出很高的学习热情。教师在课中始终以一个引导者、合作者、参与者、帮助者的身份出现，通过教师适时的语言提示，学生的

合作学习与自主学习能力得到了较大的锻炼，并且取得了较好的效果。

5、游戏化教学的运用

水平二学生活泼、好奇、好胜心强，对体育运动有很好的参与意识，运动技能一般，同学之间团结合作，集体荣誉感较强。因此，本课在教学中采用游戏化的教学组织、方法和手段，以游戏为平台，调动学生各种积极因素，充分利用游戏的特性，有针对性地加强简单技术和浅易知识的传授、诱导和点拨，使学生在游戏活动中学到知识、掌握技能，取得了较好效果。

6、关注个体差异性

学生的个体差异是普遍存在的，包括身体上的差异、心理上的差异、认识上的差异性等等，如何使每一位学生都能在学习中学有所获是我们每一位教师应该认真思考的问题，本课中，我依据学生的各种差异，改变传统体育教学中“齐步走”的教学模式，运用标记法，使每一位学生有不同的、合适自己的“起点”，在练习中，我也强调要求的差异性，没人自定练习目标，很大程度上解决了“吃太饱”与“吃不饱”问题。

三、不足之处：

1、德育教育的渗透

在课堂实施过程中，有许多道德“闪光”的地方，比如姚佳静同学为同伴反复强调动作要求、顾迎迎同学在练习中主动对凌乱的器材进行重新摆放等，我在教学中，因为害怕时间关系，没有及时对学生进行德育教育的渗透，导致有的同学对凌乱的器材熟视无睹。及时的抓住学生的“闪光点”进行表扬，对于整个教学次序有很大的促进作用，在体育教学中，

运动能力的提高与道德意识的培养应“齐步走”，这样，我们才能培养“德、智、体”各方面全面发展的学生。

2、学生练习方式的区别对待

学生在练习中，往往因为自身能力的差异，产生各种不同的学习困难，教学中，教师应针对学生产生的困难，及时给予帮助与引导。练习的要求应突出重点，并体现出练习的差异性，使每一位学生有明确的练习目标，本课在设计中，这点有所不足，进行5步助跑起跳的练习，对于能力一般的学生有一定的难度，应有所区别。如设置两种练习方式：一种是助跑3步，适用与能力一般的学生，一种是助跑5步，适用与能力较好的学生。这样在练习中，学生就可以按照自身的能力，自主选择练习。

以上是自己通过课堂教学实践所得的一些感悟，通过本课的教学使自己对学生、教材、以及教学法等有了更进一步的认识。如何使教学更有实效性、设计更为合理性、练习更为多样性。我将做进一步的思考与研究。

跳跃跳单双圈教学反思篇五

通过这次期中测试，我总结了一些上好体育课的方法。下面就总结一下，作为这次期中测试我的反思。

一、快乐，轻松，新颖的教学方法

用新颖的教学内容来吸引学生的注意力，用新颖的教学形式来激活学生学习体育技能的潜力。轻松了学生就能主动地投入运动中去，并自觉释放自己的运动激情；小学生是需要快乐的，这是他们的天性，是他们情感的真实需要。

二、符合小学生身心特点的教学组织形式

整堂课采用情景介入的教学方法，学生的兴趣一下子就被调动起来，课堂气氛非常活跃，从而保证了学生在玩中学、乐中练，目标的达成是水到渠成。

三、多样化的教学手段的应用

教师充分运用多种教学手段来实施教学，如：模仿法、自由练习法、自主创新法、观察法、自我体验法、提问法、趣味比赛法、游戏法等。正由于这些方法地运用，使得课堂教学变得生动活泼，学生练得是有滋有味。

四、走进学生心灵、关心学生成长是上好体育课的根本保证。

教师要完全融入到学生当中，和学生一起练习，一起做游戏，成为他们中的一员。用儿童的语言去导入、去讲解、去激励，把自己视为学生的朋友。同时，处处用浓浓的师爱来与学生沟通，关心学生的成长，关注学生的点滴进步。

当然，想上好体育课仅此几点还是远远不够的，上好体育课，真的是离不开精心准备，离不开课堂上的细心操作，更离不开对每一个学生的关爱。上好体育课它需要体育教师将体育教育理论和体育新课程理念与体育教学实践真正相结合，从而使体育新的课程理论在体育课堂得以真正的落实。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

搜索文档