

跳绳教学课后反思 跳绳教学反思(精选8篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

跳绳教学课后反思篇一

我们大班的老师经过研究决定跳绳可分为：连续不间断的跳绳、单脚跳、两脚行进跳、跳大绳等活动，我们会根据每个孩子的体能来进行活动的安排。

1. 连续不间断跳绳

我们首先以集体为单位进行学习跳绳的基本技能，请孩子们利用课余时间和早接待时间进行练习，对于个别的孩子老师应该进行个别辅导，特别是动作协调不好的幼儿教师要进行跟踪，让每个孩子都能掌握跳绳的技能，多练习，多锻炼，其次以小组为单位进行展示活动，老师会拿出一节课的时间请小朋友们自己来展示跳绳活动，通过以大带小或是以强带弱来进行帮扶活动这样也可以激发孩子们的跳绳兴趣。最后进行跳绳比赛。经过几周的练习孩子们会在不同程度上有提高的，所以为了增加跳绳的兴趣我们会进行跳绳的比赛活动，以班级小组为单位，先选出小组中的佼佼者，然后进行小组的比赛，这样层层选拔，也能增强幼儿的集体意识及集体荣誉感。

2. 单脚跳

在不间断的跳绳基础上，我们会增加跳绳的难度，进行改动变换花样，让孩子们来单脚跳绳，我们会根据孩子们的不同体质

来进行安排, 体能强的孩子我们会定的目标高一点, 我们的原则是, 孩子能在自己的基础上有进步就行. 本次活动以2周为期限来进行练习, 在练习的过程中, 我们利用奖励、比赛等方法激励孩子们学习.

3. 两脚行进跳

本次活动难度较大, 我们以3周的时间来完成, 双脚行进跳绳需要体能也需要技巧, 所以老师应掌握技巧技能交给孩子们, 特别提醒小朋友要注意安全, 我们会利用户外活动时间在跑道生进行练习, 3周结束后, 我们会以级部为单位进行比赛, 这样可以增加跳绳的趣味性, 让小朋友能喜欢上跳绳活动.

4. 双人跳小绳

通过大人跳绳活动, 孩子们对跳绳有了进一步的了解而且他们还能探索出双人跳绳的花样, 在此活动中, 我们应该注意提醒孩子合作意识, 而且掌握跳绳的节奏, 这样孩子们才能顺利地进行双人跳, 双人跳绳最主要的就是两个人的配合, 所以我们会根据小朋友的情况来进行安排配对, 在进行练习时, 两个人自由练习, 更掌握了技能技巧时, 可以自由结对, 进行双人跳绳活动.

5. 跳大绳

在花样跳绳的基础上, 我们让孩子们进行跳大绳活动, 两个人轮绳, 3个人跳绳, 这应该是一项团体活动, 需要孩子们的集体配合, 刚开始我们会先锻炼幼儿的轮绳技巧, 等学会轮绳我们再来学习跳大绳的技能方法, 老师应该对孩子们严格要求, 多与幼儿交流沟通, 针对不同孩子的问题进行指导.

跳绳运动可以丰富孩子们课间生活以及业余生活, 成为幼儿终生健身的运动之一。

跳绳教学课后反思篇二

《跳绳快速跳测试》这节课之中，我将考试的进行完。通过考试，我发现了一些在教学之中应该注意的问题。

1. 跳绳教学的目的，就是使学生能够掌握一项好的简单易行的锻炼的方法。因此需要使学生掌握这种方法。通过教学绝大部分能掌握基本的正摇跳，但是还是有个别的学生没有学习会正摇跳。因此我认为对于三年级的同学来说，还是使这些不会跳的同学学习会。那么在教学之中，需要对于这些同学进行重点的进行教学，指导，使这几个同学能够学习会跳绳。并且在考试之中，可以适当的放宽对于他们的要求。

2. 在学生学习各种各样的花样进行跳绳的时候，尽量使学生能够足够的时间的进行练习，并且进行积极地评价。在跳绳的各种花样之中，有几个如：编花跳，倒编花跳还是比较难的，对于三年级的学生来说。因此在教学指导的过程中，教师要使学生在听懂技术要领的基础上，积极的去练习和琢磨。这些动作，不是一听就会，而是需要学生在练习的过程中，不断的进行琢磨和总结的。因此需要给予学生充分的时间进行练习。对于学生还要积极的进行评价，使他们在跳的过程中，体验成功的乐趣。

跳绳教学课后反思篇三

一分钟跳绳教学是普及且易于掌握的体育活动，同时也是枯燥的。刚开始教学时，让不会跳绳的同学欣赏会跳绳的同学的表演，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，学生参与的兴趣是最浓的，练习的积极性是最高的。经过一段时间的练习，在观察学生跳绳的整个过程中，我发现，学生往往是开始时的十几秒跳得快，中间的半分钟左右保持在一个比较平稳的状态，最后的接近15秒时间是在体力有一点不支的状态下进行的，跳绳的速度比较慢。看到

这种情况，我十分着急，这样练下去，学生不但成绩没有提高，还会增加对跳绳的厌倦感，怎么办呢？……“小学生的天性是好玩、好强和好胜的，兴趣是激发他们行为的内部动力。”想到这儿，我的心情平静下来，让兴趣成为学生最好的老师。

接下来的教学，我更多的运用了比赛的形式进行，自己和自己比赛，前后同学之间比赛，男女同学之间比赛，小组之间比赛等等，原本枯燥的一分钟跳绳教学变得生动活泼、趣味浓厚起来，学生的主动性被充分的调动起来，并且在练习中获得了成功的体验。

通过一次次的反思，我一点一点找到不足，但改正起来困难也是有的，我深刻体会到要上好一节课不容易！作为一名体育教师，上好一节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督促自己改进、学习。通过不懈努力与摸索，让学生在每一节体育课中都能自主学习与探究，达到学有所获，体验成功的乐趣！

跳绳教学课后反思篇四

我进行的是xx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叉编花跳。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叉编花跳得那么好，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叉跳，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，注意了在学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。

跳绳教学课后反思篇五

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。

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](#)

跳绳教学课后反思篇六

跳绳对三年级的学生来说，由于学生的身体协调能力，以及掌握跳绳的能力稍差，所以在教学生跳绳时，我注意学生以下几点：

（一）教学目标通过教学过程顺利实现

本课的教学目标是通过来开发学生的创新能力，并以学生所创造的玩法为游戏的载体，让学生在学中玩、玩中学体验集体和个人获得成功的喜悦心情，让学生真正形成“自我学练、合作学练、探究学练、创新学练”的良好气氛，从而实现教学目标。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。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。

（二）以音乐为背景，营造浓厚的民主氛围，把课堂转化成舞台，让学生自始至终是主体

（三）以游戏为切入点，让学生全员参与。这节课一直是在游戏的氛围中的，从开始的听音乐做跳绳游戏，再到学生听音乐做捉尾巴游戏。都是以学生为中心，以游戏为手段达到让学生自主锻炼的目的。

总之，这节课还有很多的不足之处，比如组织学生的能力，课堂的节奏和运动量的把握还是有待提高，希望通过不断地

学习和实践来提高自己的能力，多学习、多锻炼，让自己尽快的成长起来。

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](#)

跳绳教学课后反思篇七

养学生“开放性”的思维已经成为当今的教学主题，而怎样去引导学生的思维则又是教学任务中的一大难点。

体育课作为学生兴趣较大的一门课程，同样要求教师在教学过程中恰当地引导学生开动脑筋，积极思考。下面以“双人跳绳”为例：双人跳绳是利用一根绳子，两人在积极地配合下完成的技术动作。方法有很多种，如：一人摇绳两人一起跳，两人摇绳一人跳，两人摇绳一起跳等等。因此在上课之前可以先玩一些两人配合的游戏，增加默契感！

接下来复习单人跳绳，再次强调动作要领，然后两人一组开动脑筋创作双人跳绳的方法。在学生创作地过程中教师要注意观察，适当的时候给予鼓励性的提示语，如“好的，不错，再想想看”等等的语言，这样学生可能会更加努力地去思考，课堂气氛也就活跃起来了，集合小结时，让创作最多的一组

做示范，并表扬所有开动了脑筋的学生，最后提问：“你们认为要跳好双人跳绳最关键的因素是什么？”当然是两人的配合，然后教师就可以延伸地讲一下团结的重要性，这样一堂课就非常丰富了，不仅学习了新的技术，而且还能懂得很多道理。同学们动了脑筋注意力就会集中，教学效果也会达到最佳。

因为这种教学方式充分地发挥了学生的自主性，调动了学生的积极性，因此，我们在教学中应多运用这种提问式方法，让学生的思维发散，打破以往的“灌输式”教学。

《跳绳》

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

跳绳教学课后反思篇八

体育课时计划

教学反思：

教学过程中首先采用统一讲解分步示范的方法，观察哪些学

生会跳绳，学的比较快，然后以小组的形式分开练习，技术好的做小组长让他们互相帮助进行练习。练习过程中还是发现有些学生拿着绳不动或上下肢配合不默契，为此我将这部分学生聚集在一起，教他们从基础练起，再加上鼓励性的语言，如：哇！你好棒！这么快就学会了；跳的不错。通过一节课的学习多数学生都会跳绳。

为了突破本节教学重点并脚跳。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“并脚跳”。当学生看到他们的一些同伴跳得那么好，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。我邀请会并脚跳的学生说出技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试一些学生学会了并脚跳的动作要领，但仍有一部分学生还不会仍旧在练习，这时的学生渴望有人能帮助他练习。于是我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一步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。