

2023年单双脚跳课 各种方式的单双脚跳 课时教学反思(模板5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。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

单双脚跳课篇一

本节课的内容为各种形式的单双脚跳，教学对象为三年级。主要是使学生掌握一个正确的跳跃方法，了解在跳跃时身体各个部位所起到的作用，跳跃时的着地点和发力点，以及当跳跃方式发生变化时，身体各部位所发生的变化。并且为今后学习立定跳远和跳远等技术打好基础。

本节课的水平目标为水平二，学生可以积极主动的参与到体育活动中，掌握跳跃的基本技术和方法，发展自己的跳跃能力和下肢力量，培养学生动脑思考的能力和团结合作的意识。

在本节课的练习当中，学生的学习热情比较高，教师利用引导、提问的方式激发学生的学习兴趣。学生首先练习单脚跳跃，体会动作，找出动作的要领，知道了在单脚跳跃时手臂起到的作用。之后练习的是双脚跳跃，在练习中学生知道了要双脚起跳、双脚落地，并且会利用自己的摆臂来提高自己的运动能力。最后是自由摆放铁环进行单双脚交换跳跃的练习，通过学生自由摆放铁环培养学生的动脑、动手以及合作能力。

本节课存在的问题练习的形式不够多样化，比较单一。准备活动时间比较短，孩子的准备不够充分。教师在讲解方面时间用的比较多，学生的练习密度不够，应该要精讲多练。

单双脚跳课篇二

本次课所选择的内容是根据一年级学生生性活泼好动的特点而设计的，在课的开始部分（激发兴趣阶段）学生能积极的投入活动，且对所做的活动表现出浓厚的兴趣。大家能很好的展现自我。随着课的进一步深入，到课的自主探索阶段，我发现有些地方课前考虑不充分，就是在组织学生进行听讲解的时候，组织队行不合理。学生听的时候的面不够广，导致队伍后面有些学生听不清楚。在组织比赛的时候，组间实力分配不均匀，出现比赛结果呈一边倒的现象。在练习过程中（袋鼠跳）使用的袋子，使用不合理。没有根据学生个子高矮来分配。活动中才出现衔接不流畅的现象。讲过程过于罗嗦，学生自主活动的时间少了一些。在以后的上课中应注意以上问题，使课更受学生的欢迎。

案例：

师：孩子们，现在拿起你们手中的短绳，开动脑筋摆出你们喜欢的图形吧！

学生分成四组进行活动

师：现在我们一起来看看你们们都摆出了什么图形呢？

生1：我们组摆的是一个小雪人，还有小雪花……

生2：我们组摆的是一个小房子。

生3：我们组摆的是100分，希望我们考试都能获得100分。

生4：我们组摆的是一座桥。

师：呀！你们真有创意，那比较一下其他组，你们来评一评最喜欢哪两组的创意呢？

生：我喜欢第二组的小房子……

生：我喜欢第一组的小雪人，它真可爱……

生：第三组的100分我喜欢，因为我总是拿100分，哈哈！

……

师：那你们到你们喜欢的组去跳一跳吧，好吗？

学生自由练习……

这节课的教学重点是发展学生的想象创新能力，培养学生对跳的兴趣，以及单、双脚起跳和落地的动作要领。执教后我心中深有感触，反思如下：

一、主题内容旨在培养学生的学习兴趣，发展他们的想象力和表现力。一开课通过一个简单的小游戏：“站圆圈”，以竞赛的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

二、留给学生互评互说的空间。当各小组的学生用自己的图进行游戏，也用别组的图进行游戏后，我让各小组以自评互评讨论的方式评出最好的两幅图，然后四小组分别用这两幅图进行单双脚接力，同学们又一次在不知不觉中练习了单双脚跳，这时候每个学生都进入了极佳的学习状态，思维完全处于在一种敏捷、清晰、活跃的情景里，我认为这就是学生接受教育的最佳时期。趁这个时候，我便提问：“谁能说说单双脚跳时的身体的哪个部位在用力？”学生自由地谈了练习时的感受，最后我根据学生的回答做了单双脚跳动作要领的总结和示范，使动作方法得以突出。为了让学生能进一步感受单、双脚跳的正确动作，紧接着进行了单、双脚跳的接龙游戏。游戏中，搭配了节奏轻快的音乐，教与学的活动一切

都在快乐的进行中。

在体育活动中，学生不喜欢单调乏味的动作训练，如何增强课堂的趣味性呢？只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程学习。利用呼啦圈做器材，充分调动了学生的求异思维，提高学生的参与活动的积极性，经老师的提示引导学生创造性地想出了各种各样的新玩法，从而引出本课的主题“愉快的单双脚跳”，使学生了解原来跳有多种多样！如单脚跳、双脚跳、单跳双落。师生互动是这节课的主要我特色，在教学过程中充分体现了教师了教师从导演到演员、参与者、帮助者，使学生的兴趣更加浓厚。

英国哲学家约翰·密尔说过：“天才只能在自由的空气里自由自在的呼吸。”现代教学应树立“以人为本”的自由管理思想，给学生在轻松、自主的教学活动中学会学习，展现能力。在“用圈摆图形，尝试各种跳法”过程中，我允许学生独立钻研问题和进行一些探索性的尝试。如果个别组的学生不会时，这时老师就起帮助与指导作用。参与到学生中，这样既不失教师的主导作用，防止“放羊”，又要让学生多得“自由”，学生由于有了主动探索练习的机会，学生学习兴趣就会逐渐浓厚，课堂就会呈现生气勃勃的景象。

这节课欠缺用音乐伴随，如果让音乐与体育课堂结合，让学生在轻松愉快的氛围中进行锻炼，为终身体育打下良好的基础。现都提倡课堂整合，所以我们老师可以根据教学内容需求，有针对性将其他学科融入到体育之中也从这节课的教学中，我深深地领悟到，只有给学生足够的教学空间，只有倡导自主、合作、探究的新的学习方式，才能有效地促进学生的发展。

本节课的内容为各种形式的单双脚跳，教学对象为三年级。主要是使学生掌握一个正确的跳跃方法，了解在跳跃时身体各个部位所起到的作用，跳跃时的着地点和发力点，以及当

跳跃方式发生变化时，身体各部位所发生的变化。并且为今后学习立定跳远和跳远等技术打好基础。

本节课的水平目标为水平二，学生可以积极主动的参与到体育活动中，掌握跳跃的基本技术和方法，发展自己的跳跃能力和下肢力量，培养学生动脑思考的能力和团结合作的意识。

在本节课的练习当中，学生的学习热情比较高，教师利用引导、提问的方式激发学生的学习兴趣。学生首先练习单脚跳跃，体会动作，找出动作的要领，知道了在单脚跳跃时手臂起到的作用。之后练习的是双脚跳跃，在练习中学生知道了要双脚起跳、双脚落地，并且会利用自己的摆臂来提高自己的运动能力。最后是自由摆放铁环进行单双脚交换跳跃的练习，通过学生自由摆放铁环培养学生的动脑、动手以及合作能力。

本节课存在的问题练习的形式不够多样化，比较单一。准备活动时间比较短，孩子的准备不够充分。教师在讲解方面时间用的比较多，学生的练习密度不够，应该要精讲多练。

单、双脚跳是低年级体育教学的重要内容，教学重点是单、双脚前脚掌蹬地起跳与轻巧落地的技术方法。重点学习起跳方法，难点就在于轻巧落地的方法，锻炼足弓的力量，学会控制。良好的控制是保证体育安全的重要条件。故这节体育课堂安全意识的练习和自我保护能力的锻炼也是本节课的重点渗透的知识点。

这节课在设计时就考虑到低年级学生活泼好动、好玩、注意力集中时间短等身心特点，利用小游戏充分调动了学生学习的兴趣。本堂课我充分利用排球场地地标白线来进行练习，练习时压缩学生等待时间，使每位学生都能同时进行练习，增加练习密度。让学生分组依次进行单双脚跳的练习，在练习中教师要针对易犯错误进行统一的纠正指导并继续练习改进，对于个别基础差的学生进行个别指导。

体育课要鼓励和引导学生自主学习，留给学生更多自由练习的时间和空间，于是采取分组的方式进行集体练习，4人一组边做边纠错，总结。由于单双脚跳学生有意注意时间短，加上学生之间的配合等原因，就需要教师及时准确地引导。教学中因为学生兴奋起来，不太注重队形的纪律性造成部分不爱运动的学生缺席练习，组织起来浪费了不少练习的时间。练习落地缓冲的时候与预设教案有点不太，有些同学站立不稳，造成蹲、趴在地上，针对这些同学着重练习了后脚跟着地迅速过渡到全脚掌的单独练习，所以今后的教学中要加强对学生的组织管理能力，同时应注重体育课堂课前准备要充分，特别是安全的预设要全面。低年级教学多采用游戏或比赛的形式，语言也结合低年级学生的心理特点，练习中多鼓励、少批评。

教师的语言要接近学生的年龄，这样才能更好地体现学生的主体地位，学生容易接受教师的指导，学生的学习效果会得到提高。加强组织纪律教育，加强课堂的组织，课的始终以兴趣引导学生，但也要加强对学生组织纪律性的教育，强调安全教育。教师要把握好课的节奏，各部分时间分配要合理：前面复习单脚跳、双脚跳占用时间比较多，后面游戏时间就显得不够，没有充分把游戏做开，学生游戏意犹未尽。课的结束部分仓促，学生就有点不听指挥，教师课堂驾驭能力需要加强，主教材结束是比赛游戏法、紧接着辅教材又是一个游戏，学生不可能紧接着连续两次高度兴奋投入练习。课的内容衔接应该更合理一些。场地安排需要更多考虑安全因素；练习场地为硬地，练习存在一定安全隐患，应该增加一些安全保护措施，平时也可以多进行安全教育。

各种方式的单双脚跳（立定跳远），此课安排3课时为一个教学单元，本课是第一次课。单双脚跳每位小朋友都会，在会的基础上学习单双脚跳，重点在哪呢？重点在加大摆臂跳，加大摆臂跳能让自己跳的远。课的开始部分我以木头人游戏导入，木头人（小朋友）模仿双腿屈膝下蹲姿势，再以木头人（小朋友）模仿单脚屈膝动作，再以木头人（小朋友）模仿

双脚屈膝动作。课的基础部分在教师引导下，以自行车轮胎进行单跳练习，再进行双跳练习，接下去单双脚跳练习。

1、自由摆放自行车轮胎进行跳跃练习。

2、组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进行激励性评价。结束部分：教师总结本课，充分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课，师生再见，收还器材。

我依据我校的课题“学到式之学生自主学习能力的学习原则出发，结合低年级小学生的爱动、喜模仿、易表现等身心特点，在教学中教法采用：设疑、探疑、解疑、尝试、模仿等多种教学手段，在游戏教学中启发学生动脑思考、实践操作，培养学生的团队协作精神，教法的采用由易到难；练习和比赛等多种教学形式，力图使学生在愉悦的心情中达到“我运动、我健康、我快乐”的目的。

这节课教案编写的主要特点是体现了新《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。

在本课教学中，我紧紧围绕学习目标，利用各种游戏创设情景，用音乐贯穿全课，让学生在玩中学、学中乐、乐中思、思中创，即玩中有所得，从而充分感受到自主与合作的乐趣。遵循了学生课堂上的心理活动发展过程，促进了师生的双边活动，在技能的学习时，不再是以往自己讲解示范，学生分组练习的老方法，而是以学生为主题，让学生通过自己的视觉感受，经过思维在大脑中形成表象，然后让学生自己亲身体会。在教学中，重视提高学生的跳跃能力，课堂上要给学生一定的时间、空间。让学生自我表现，努力创新，从而在课堂上教学中，不但培养了学生的实践能力，而且还培养了学生的创新意识。通过自己的补救手段，使每个学生都能学会，都有所得，应用所学的知识进行创新活动。在具体教学过程中，注重学生实际能力的培养，把教材和游戏有机结合

起来，通过探究性学习和合作学习，促进学生身体素质和运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习、团结协作的优良品质和集体主义精神。

此外，还力求目标分层化、组织游戏化、学生个性化，给学生创设一定的空间和时间，让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣，通过想象进行各种创编练习。随着音乐发出不同动物声音节拍，小朋友们一会儿是踏着沉重缓慢的脚步模仿搬运木头的大象，一会儿又成了蹦蹦跳跳活泼可爱的小白兔，一会儿又变成了活跃的青蛙，一会儿又变成了一群顽皮的小猴，有学生喝道“老师！我是孙悟空！”紧接着两手撑地翻起“小筋斗”，引得小猴们哈哈大笑……通过这一小游戏，把游戏和体育教材有机结合，构成了新的教学情景，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性，体现了“快乐体育”的思想。因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。教师尽量激发学生学习的灵感，让学生有选择的练习，自我展示风采，学生的自主得到了充分发挥。

本节课以《小学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，体现高效课堂，按照（水平二）的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“高效课堂贯穿于全堂课的过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台。培养学生对体育运动的兴趣与爱好，提高学生的创新实践能力，使他们的身心在愉快的活动中得到锻炼和发展，让学生感到体育课给他们带来的快乐。

跳跃是人体基本活动能力之一，它对提高身体的跳跃能力和协调能力以及促进下肢肌肉关节的发展有着主要的作用。该教材对场地器材要求不高，具有极广泛的适应性，操作练习方法简便、易学、很容易满足学生的成就感。根据上述对教材功能的分析，本课特点表现在师生共同创设了这一教学情境，在导与学的双重作用下，充分发挥了学生的主观能动性，让学生在融洽的学习氛围中得到锻炼。

解决问题。培养学生协作探究、大胆创新、勇敢顽强的精神和敢于实践的能力，使学生的身心在不断探索的游戏中得到健康发展。

“单双脚跳跃”这一主题的教学过程为：

（一）、调动情绪、激发兴趣

1、教师以亲切自然的话语将学生带入到体育课中。

2、通过教师语言的感召力以“支援灾区”为教学情境，吸引学生积极主动的参与活动。通过“出发前准备”（跟我出发）的动作练习，使学生做好准备活动，为下面内容奠定基础。达到高效课堂的高效准备。

（二）、合作探究、掌握技能

以“小兔子旅行”为情境进行指导教学，能达到高效课堂的效果，因为孩子喜欢小动物，这样能很快进入教学，使学生更容易掌握基础知识，基本技能，在教师有效的引导下，通过个人尝试，大胆展示，相互探讨各种形式的跳跃，激发学生的创新能力，使学生积极参与到活动中，从而引出本课的教学内容。

1、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，使学生身临其境，找到解决的方法（脚尖和脚后跟走），进一步调动学生参与的积极性，使学生做好活动的专项身体准备。

2、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，发展学生上下的肢协调性，培养学生不怕困难，勇往直前的优良品质。

调和力量素质，增强弹跳力，发展跳跃能力，培养学生克服困难、勇敢果断的优良品质。

4、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，让学生从个人练习到集体游戏，有效的培养了学生相互交流、团结协作的集体主义精神及较强的团队意识。

（三）、拓展能力、情感教育

发展学生的上肢力量，培养学生珍惜生命、关爱他人的意识。

（四）、稳定情绪、愉悦身心

1、在音乐声中，师生共同放松。

2、师生共同评价，小结本课。

整体感觉本次课的情境导入比较符合二年级学生的年龄特点，以“克服困难，支援灾区”为主题，来引导学生进行学本领，克服困难，较快地激发了学生学习动作技能的积极性。在学习单双脚跳时我采用了形式多样的方法进行不同节拍的单双脚跳，如：小青蛙——呱呱呱，弟子规——圣人训，五言和七言诗句这些节奏进行教学，利用学兔子跳（轻声落地），很好的解决了课的重点：蹬地有力，落地轻巧。充分激发了学生学习兴趣，让学生乐于学习，忘记负荷，学到本领。

但在教学过程中也发现了一些不足的地方，小学二年级的学生由于年龄小，身体的各项机能还不能像中、高年级的学生一样进行一些激烈的运动和比赛，由此，我选了运动量不太大非常有趣的教学方法进行教学，在教学中穿插了一些小游戏，一来可以提高学生的学习积极性，二来可以将枯燥的教学变得更有趣味性。

（1）但由于今天上课的气温太高，又是下午第一节课，学生正处于最疲惫的状态，站在那里不动都会出汗，更何况要进行跳跃教材的学习，所以我感觉这样的情况下运动量非常的难控制，由于长时间在烈日下，尽管我有意在控制活动量，

但从学生的身体状态上反映出练习的强度练习的密度都有些大，我想这跟气温、天气有很大关系。

(2) 课中从模仿形象、辨别方向到主教材的学习，我都精心把他们都编成儿歌进行教学，虽然提高了学生的练习兴趣，但是总感觉教师参与的成份过高了，学生的主体性体现不够，可以先让学生自己去进行自主练习实践效果会更好，而且老师在讲解的时候没有考虑的队伍的位置，略显过挤，在讲解中教师必须要培养学生良好的听讲习惯。

(3) 最后设计的游戏“智勇大冲关”我没有进行，天气比较热，我担心孩子们会中暑，关键是下课后操场学生比较多，比较乱，如果继续练习很不安全，就临时调整了上课内容。

(4) 最后的放松环节也略显仓促，因为这节课下肢活动比较多，应该重点安排对腿部的放松，让学生尽快恢复。

总之、从本次课的教学过程中，我认识到高效课堂就是合理的选择和使用教学辅助器材，充分发挥器材的实用性，达到高质高效，始终把“健康第一”作为指导思想，让学生成为课堂的“主人”，注重学生的健康发展，体现以学生为主的地位教学观。然后，教师通过丰富多彩的教学手段和儿童语言来激发和促进学生的学习兴趣，让学生从小自觉、主动的学会生存、学会健体、学会学习。从而轻松实现高效课堂。

这是一节水平二的三年级体育课，课的内容是单双脚“十字”跳和阶梯跳比赛。通过认真备课、上课，我感到基本达到了教学目标。在教学中，我引入课题，主要不在于讲授知识，而在于激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们兴趣盎然地参与到教学过程中来。通过这次单双脚跳的教学，谈谈自己的点滴感想。

这节课的教学重点和难点分别是连续向前跳和用前脚掌蹬地起跳，膝踝充分蹬直。本节课的教学内容旨在培养学生对跳

的兴趣，发展他们的想象力和表现力。一开课通过一个简单的小游戏：“螺旋跑”，以游戏的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主教学的形式，让学生有选择地从事学习活动。

掌握技能阶段我主要引导学生学会思考，学会观察，学会合作，利用软式器材“十字”跳进行各种跳跃练习。为了激发学生的兴趣，我让学生进行自我探究的练习形式，气氛较为活跃。自然过渡到今天学习内容单脚跳，请学生来示范，做完后我便提问：“谁能说说单脚跳时的身体的哪个部位在用力？落地要求是什么？”让学生畅所欲言的说出自己的感受，最后我根据学生的回答进行了单脚跳动作要领的总结和示范，使本课的教学重点更加突出。这样做改变了以往体育教学中一切由教师带着学生活动的做法，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在课中我通过教师的示范和学生的展示来激发学生的练习欲望，让他们跃跃欲试。

同时，本课力图让学生在课堂上就像在玩耍一样，设置一个亲切和谐、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体验到体育活动的乐趣。本节课采用的分小组练习形式，就是要给学生创设一定的空间和时间，让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣。教师在课堂中对学生的表现进行及时的评价和真诚的赞扬，例如“你真行！”“跳的真好！”“真不错！”让学生在教师的评价中充分感受到一份成功后的自豪感和愉悦的情感。体育教师还应该注重授课结束后的放松活动，我认为它是一堂课的一个重要环节，放松活动做的充分，不但可以使学生的身体和身心得到放松，而且可以使学生真正体会“快乐体

育”。我在选择放松活动内容时，带领学生聆听大海的声音，让这节课在快乐中开始在轻松中结束。

学生的身体素质、接受能力、体育技能差异较大，假如习惯性地运用传统的组织方法进行教学，很难解决学生“吃不饱”和“吃不了”这个矛盾。体育课实行分层次教学，有利于身体素质好的学生掌握和提高运动技术、技能，也有利于身体素质差的学生增强体质，使学生变被动为主动学习，能够充分体现因材施教、区别对待的教学原则，能有效解决学生的“吃不饱”和“吃不了”的矛盾。同时，注意有层次地传授知识、技术、技能，因而针对性强，教学效果好。但在分层次教学中，对教师要求是较高的，所以要求教师必须了解和掌握每个学生练习情况，注重提高教师课堂的驾驭能力和观察力。

本课重点围绕分层教学，让学生在玩中学，在学中思，在思中获，在获中乐，充分体现课标理论，使学生在乐学、愿学的氛围中达到了学习态度和情感体验的和谐统一。

这节课上完后我发现自己还有不足之处，给我感触最深的还是在驾驭学生和课堂能力上，还要下功夫。尤其是在主教材处理方面，练习的密度太少。要上好一节课，首先要备好课，但是我发现我的教案还出现一些瑕疵，不是很规范性。除了备教案还要备学生，要把课堂上学生会出现的情况教师要估计足。还要求教师要认真的研究新课标，不断的钻研教材，精心的设计课堂教学环节，这些都是我在今后教学中所需要不断地提高和学习的方面。

本课以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程标准》水平一的身体健康领域水平目标为要求，选用小学二年级《单、双脚跳跃》为教学内容进行教学，使探究并掌握单双脚跳跃的方法。根据儿童生理、心理特点，从培养学生的实践能力为出发点，以“自主、探究、合作”的教学模式为主调，立足于培育学生的行为习惯，形成良好的教学常规，充

分调动学生在课堂上的学习积极性，营宽松、快乐的课堂气氛，改变旧的教学观念，让学生在快乐中学习，培养学生的团队合作精神、热爱集体品质。

认知目标：

- 1、学习并巩固单、双脚跳跃动作技术和能力。
- 2、提高学生参加体育锻炼的意识。

技能目标：

- 1、学习并掌握单、双腿跳跃技术动作和完成能力。
- 2、发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力。

情感目标：

- 1、通过教学，使学生在练习中学会合作、学会评价；体验运动乐趣和成功的喜悦。
- 2、培养学生克服困难、积极进取的优良品质增强学生之间交流，促进心理健康发展，提高社会适应性。

单脚、双脚跳跃

二年级学生对新鲜事物兴趣很浓，好动，兴趣广泛，模仿能力强，喜欢游戏。因此，在教学中采用灵活多样的方法，以技术传授结合游戏进行教学，使学生在活动中掌握与他人配合的方法，在活动中让学生体验体育运动的乐趣，让学生在学习中养成良好的学习习惯，提高其自尊心和自信心，对以后的学习产生积极的影响，为其终身体育打下良好的基础。

本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主学习的教学形式，让学生有选择地从事学习活动。另外

本课设置了一个亲切和蔼、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体会到体育活动的乐趣。除了采用指令性集体练习外，也采用可非指令性的结伴练习形式，同时强调学生个体自由发挥的练习形式，为学生提供发展能力的广阔空间。在练习中，更注重鼓励学生自我表现，让学生显示自己在集体中的价值。

一年级跳跃：各种方式的单双脚跳（立定跳远），此课安排3课时为一个教学单元，本课是第一次课。单双脚跳每位小朋友都会，在会的基础上学习单双脚跳，重点在哪呢？重点在加大摆臂跳，加大摆臂跳能让自己跳的远。课的开始部分我以木头人游戏导入，木头人（小朋友）模仿双腿屈膝下蹲姿势，再以木头人（小朋友）模仿单脚屈膝动作，再以木头人（小朋友）模仿双脚屈膝动作。课的基础部分在教师引导下，以自行车轮胎进行单跳练习，再进行双跳练习，接下去单双脚跳练习。

巩固练习

- 1、自由摆放自行车轮胎进行跳跃练习。
- 2、组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进行激励性评价。结束部分：教师总结本课，充分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课，师生再见，收还器木才。

我依据我校的课题“学到式之学生自主学习能力的学习原则出发，结合低年级小学生的爱动、喜模仿、易表现等身心特点，在教学中教法采用：设疑、探疑、解疑、尝试、模仿等多种教学手段，在游戏教学中启发学生动脑思考、实践操作，培养学生的团队协作精神，教法的采用由易到难；练习和比赛等多种教学形式，力图使学生在愉悦的心情中达到“我运动、我健康、我快乐”的目的。

整体感觉本次课的情境导入比较符合二年级学生的年龄特点，

以大森林为主题，来引导学生进行单双脚跳，较快地激发了学生学习动作技能的积极性。在学习单双脚跳时我采用了形式多样的方法进行不同节拍的单双脚跳，如：芝麻芝麻开门吧，和石头剪子布，利用学兔子跳（轻声落地），很好的解决了课的重点：蹬地有力，落地轻巧。充分激发了学生学习兴趣，让学生乐于学习，忘记负荷，学到本领。

但在教学过程中也发现了一些不足的地方，小学二年级的学生由于年龄小，身体的各项机能还不能像中、高年级的学生一样进行一些激烈的运动和比赛，由此，我选了运动量不太大非常有趣的教学方法进行教学，在教学中穿插了一些小游戏，一来可以提高学生的学习积极性，二来可以将枯燥的教学变得更有趣味性。

（1）但由于今天上课的气温太低，学生小，又是在外校上课，只有一小部分有阳光的地方，草坪上又画不了圆，我利用了呼啦圈，以大森林为教学情境，学生在围着呼啦圈跑圆形，听到教师口令，就蹲下，进行简单的热身。

更好，而且老师在讲解的时候没有考虑的队伍的位置，略显过挤，在讲解中教师必须要培养学生良好的听讲习惯。（4）最后的放松环节也略显仓促，因为这节课下肢活动比较多，应该重点安排对腿部的放松，让学生尽快恢复。

总之、从本次课的教学，我认识到高效课堂就是合理的选择和使用教学辅助器材，充分发挥器材的实用性，达到高质高效，始终把“健康第一”作为指导思想，让学生成为课堂的“主人”，注重学生的健康发展，体现以学生为主的地位教学观。然后，教师通过丰富多彩的教学手段和儿童语言来激发和促进学生的学习兴趣，让学生从小自觉、主动的学会生存、学会健体、学会学习。从而轻松实现高效课堂。

单双脚跳课篇三

在体育活动中，学生不喜欢单调乏味的动作训练，如何增强课堂的趣味性呢？只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程学习。利用呼啦圈做器材，充分调动了学生的求异思维，提高学生的参与活动的积极性，经老师的提示引导学生创造性地想出了各种各样的新玩法，从而引出本课的主题“愉快的’单双脚跳”，使学生了解原来跳有多种多样！如单脚跳、双脚跳、单跳双落。师生互动是这节课的主要我特色，在教学过程中充分体现了教师了教师从导演到演员、参与者、帮助者，使学生的兴趣更加浓厚。

英国哲学家约翰·密尔说过：“天才只能在自由的空气里自由自在的呼吸。”现代教学应树立“以人为本”的自由管理思想，给学生在轻松、自主的教学活动中学会学习，展现能力。在“用圈摆图形，尝试各种跳法”过程中，我允许学生独立钻研问题和进行一些探索性的尝试。如果个别组的学生不会时，这时老师就起帮助与指导作用。参与到学生中，这样既不失教师的主导作用，防止“放羊”，又要让学生多得“自由”，学生由于有了主动探索练习的机会，学生学习兴趣就会逐渐浓厚，课堂就会呈现生气勃勃的景象。

这节课欠缺用音乐伴随，如果让音乐与体育课堂结合，让学生在轻松愉快的氛围中进行锻炼，为终身体育打下良好的基础。现都提倡课堂整合，所以我们老师可以根据教学内容需求，有针对性将其他学科融入到体育之中也从这节课的教学中，我深深地领悟到，只有给学生足够的教学空间，只有倡导自主、合作、探究的新的学习方式，才能有效地促进学生的发展。

单双脚跳课篇四

单、双脚跳在小学体育项目中比较重要的、能有效提高学生

下肢力量的教材，其内容丰富，形式多样，是深受小学生们喜爱的项目。本节课教师利用一张报纸，贯穿于整个课堂，在课堂上采用多种多样的教学方段，让学生在不知不觉中完成教学任务，达到很好的教学效果。所谓教无定法，贵在得法，本节课的最大亮点在于“不断变化”。

首先是根据教学内容和教学对象的特点，教师不断地变换教学手段，寻找最佳的教学效果。学生在进行跳跃练习时，教师通过多种不同方式的跳跃练习来提高学生的学习兴趣。如“向左、向右、向前、向后”等方向跳，单、双脚跳呼拉圈，“石头剪刀布”。学生通过自主跳和合作跳、小组比赛等多种多样的练习方法，激发了学生学习的兴趣，使普普通通的一节跳跃练习课变成生动活泼的、学生喜爱的活动课，达到了意想不到的.教学效果。

第二个变化是把谜语引进了体育课堂中。教师通过讲解动作要领、示范，引导学生进行模仿练习，练习几分钟后，学生会觉的单调。为了进一步提高学生的兴趣，吸引学生的注意力，教师采用猜谜语来导入主题，谜语一出，学生的积极性马上被调动起来，课堂气氛活跃了，学生的练习效果也就更明显。

在教学中教师要根据教学内容有针对性和目的性地选择教学方法，做到常变常新，层层深入，不断地吸引学生的兴趣，把“要我学”的教学过程逐步变成“我想学、我乐学”的自主行动过程。

由于各方面的原因，这节课也有许多不足之处。如在组织队形上有些紊乱；练习场地大，学生分散，教师无法兼顾。

单双脚跳课篇五

本节课的内容为各种形式的单双脚跳，教学对象为三年级。主要是使学生掌握一个正确的跳跃方法，了解在跳跃时身体

各个部位所起到的作用，跳跃时的着地点和发力点，以及当跳跃方式发生变化时，身体各部位所发生的变化。并且为今后学习立定跳远和跳远等技术打好基础。

本节课的水平目标为水平二，学生可以积极主动的参与到体育活动中，掌握跳跃的基本技术和方法，发展自己的跳跃能力和下肢力量，培养学生动脑思考的能力和团结合作的意识。

在本节课的练习当中，学生的学习热情比较高，教师利用引导、提问的方式激发学生的学习兴趣。学生首先练习单脚跳跃，体会动作，找出动作的要领，知道了在单脚跳跃时手臂起到的作用。之后练习的是双脚跳跃，在练习中学生知道了要双脚起跳、双脚落地，并且会利用自己的摆臂来提高自己的运动能力。最后是自由摆放铁环进行单双脚交换跳跃的练习，通过学生自由摆放铁环培养学生的动脑、动手以及合作能力。

本节课存在的问题练习的形式不够多样化，比较单一。准备活动时间比较短，孩子的准备不够充分。教师在讲解方面时间用的比较多，学生的练习密度不够，应该要精讲多练。

各种方式的单双脚跳（立定跳远），此课安排3课时为一个教学单元，本课是第一次课。单双脚跳每位小朋友都会，在会的基础上学习单双脚跳，重点在哪呢？重点在加大摆臂跳，加大摆臂跳能让自己跳的远。课的开始部分我以木头人游戏导入，木头人（小朋友）模仿双腿屈膝下蹲姿势，再以木头人（小朋友）模仿单脚屈膝动作，再以木头人（小朋友）模仿双脚屈膝动作。课的基础部分在教师引导下，以自行车轮胎进行单跳练习，再进行双跳练习，接下去单双脚跳练习。

- 1、自由摆放自行车轮胎进行跳跃练习。

- 2、组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进

行激励性评价。结束部分：教师总结本课，充分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课，师生再见，收还器材。

我依据我校的课题“学到式之学生自主学习能力的学习原则出发，结合低年级小学生的爱动、喜模仿、易表现等身心特点，在教学中教法采用：设疑、探疑、解疑、尝试、模仿等多种教学手段，在游戏教学中启发学生动脑思考、实践操作，培养学生的团队协作精神，教法的采用由易到难；练习和比赛等多种教学形式，力图使学生在愉悦的心情中达到“我运动、我健康、我快乐”的目的。

本节课以《小学体育课程标准》为依据，贯彻以教师为主导，学生为主体的教学理念，体现高效课堂，按照（水平二）的课程标准要求，以“健康第一，快乐体育”为指导，将“高效课堂贯穿于全堂课的过程，为学生创造一个充分展示自我的舞台。培养学生对体育运动的兴趣与爱好，提高学生的创新实践能力，使他们的身心在愉快的活动中得到锻炼和发展，让学生感到体育课给他们带来的快乐。

跳跃是人体基本活动能力之一，它对提高身体的跳跃能力和协调能力以及促进下肢肌肉关节的发展有着主要的作用。该教材对场地器材要求不高，具有极广泛的适应性，操作练习方法简便、易学、很容易满足学生的成就感。根据上述对教材功能的分析，本课特点表现在师生共同创设了这一教学情境，在导与学的双重作用下，充分发挥了学生的主观能动性，让学生在融洽的学习氛围中得到锻炼。

解决问题。培养学生协作探究、大胆创新、勇敢顽强的精神和敢于实践的能力，使学生的身心在不断探索的游戏中得到健康发展。

“单双脚跳跃”这一主题的教学过程为：

（一）、调动情绪、激发兴趣

1、教师以亲切自然的话语将学生带入到体育课中。

2、通过教师语言的感召力以“支援灾区”为教学情境，吸引学生积极主动的参与活动。通过“出发前准备”（跟我出发）的动作练习，使学生做好准备活动，为下面内容奠定基础。达到高效课堂的高效准备。

（二）、合作探究、掌握技能

以“小兔子旅行”为情境进行指导教学，能达到高效课堂的效果，因为孩子喜欢小动物，这样能很快进入教学，使学生更容易掌握基础知识，基本技能，在教师有效的引导下，通过个人尝试，大胆展示，相互探讨各种形式的跳跃，激发学生的创新能力，使学生积极参与到活动中，从而引出本课的教学内容。

1、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，使学生身临其境，找到解决的方法（脚尖和脚后跟走），进一步调动学生参与的积极性，使学生做好活动的专项身体准备。

2、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，发展学生上下的肢协调性，培养学生不怕困难，勇往直前的优良品质。

调和力量素质，增强弹跳力，发展跳跃能力，培养学生克服困难、勇敢果断的优良品质。

4、以“小兔子旅行”为教学情境的游戏，让学生从个人练习到集体游戏，有效的培养了学生相互交流、团结协作的集体主义精神及较强的团队意识。

（三）、拓展能力、情感教育

发展学生的上肢力量，培养学生珍惜生命、关爱他人的意识。

（四）、稳定情绪、愉悦身心

1、在音乐声中，师生共同放松。

2、师生共同评价，小结本课。

整体感觉本次课的情境导入比较符合二年级学生的年龄特点，以“克服困难，支援灾区”为主题，来引导学生进行学本领，克服困难，较快地激发了学生学习动作技能的积极性。在学习单双脚跳时我采用了形式多样的方法进行不同节拍的单双脚跳，如：小青蛙——呱呱呱，弟子规——圣人训，五言和七言诗句这些节奏进行教学，利用学兔子跳（轻声落地），很好的解决了课的重点：蹬地有力，落地轻巧。充分激发了学生学习兴趣，让学生乐于学习，忘记负荷，学到本领。

但在教学过程中也发现了一些不足的地方，小学二年级的学生由于年龄小，身体的各项机能还不能像中、高年级的学生一样进行一些激烈的运动和比赛，由此，我选了运动量不太大非常有趣的教学方法进行教学，在教学中穿插了一些小游戏，一来可以提高学生的学习积极性，二来可以将枯燥的教学变得更有趣味性。

（1）但由于今天上课的气温太高，又是下午第一节课，学生正处于最疲惫的状态，站在那里不动都会出汗，更何况要进行跳跃教材的学习，所以我感觉这样的情况下运动量非常的难控制，由于长时间在烈日下，尽管我有意在控制活动量，但从学生的身体状态上反映出练习的强度练习的密度都很大，我想这跟气温、天气有很大关系。

（2）课中从模仿形象、辨别方向到主教材的学习，我都精心把他们编成儿歌进行教学，虽然提高了学生的练习兴趣，但是总感觉教师参与的成份过高了，学生的主体性体现不够，可以先让学生自己去进行自主练习实践效果会更好，而且老师在讲解的时候没有考虑的队伍的位置，略显过挤，在讲解

中教师必须要培养学生良好的听讲习惯。

(3) 最后设计的游戏“智勇大冲关”我没有进行，天气比较热，我担心孩子们会中暑，关键是下课后操场学生比较多，比较乱，如果继续练习很不安全，就临时调整了上课内容。

(4) 最后的放松环节也略显仓促，因为这节课下肢活动比较多，应该重点安排对腿部的放松，让学生尽快恢复。

总之、从本次课的教学过程中，我认识到高效课堂就是合理的选择和使用教学辅助器材，充分发挥器材的实用性，达到高质高效，始终把“健康第一”作为指导思想，让学生成为课堂的“主人”，注重学生的健康发展，体现以学生为主的地位教学观。然后，教师通过丰富多彩的教学手段和儿童语言来激发和促进学生的学习兴趣，让学生从小自觉、主动的学会生存、学会健体、学会学习。从而轻松实现高效课堂。

这是一节水平二的三年级体育课，课的内容是单双脚“十字”跳和阶梯跳比赛。通过认真备课、上课，我感到基本达到了教学目标。在教学中，我引入课题，主要不在于讲授知识，而在于激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们兴趣盎然地参与到教学过程中来。通过这次单双脚跳的教学，谈谈自己的点滴感想。

这节课的教学重点和难点分别是连续向前跳和用前脚掌蹬地起跳，膝踝充分蹬直。本节课的教学内容旨在培养学生对跳的兴趣，发展他们的想象力和表现力。一开课通过一个小游戏：“螺旋跑”，以游戏的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主教学的

形式，让学生有选择地从事学习活动。

掌握技能阶段我主要引导学生学会思考，学会观察，学会合作，利用软式器材“十字”跳进行各种跳跃练习。为了激发学生的兴趣，我让学生进行自我探究的练习形式，气氛较为活跃。自然过渡到今天学习内容单脚跳，请学生来示范，做完后我便提问：“谁能说说单脚跳时的身体的哪个部位在用力？落地要求是什么？”让学生畅所欲言的说出自己的感受，最后我根据学生的回答进行了单脚跳动作要领的总结和示范，使本课的教学重点更加突出。这样做改变了以往体育教学中一切由教师带着学生活动的做法，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在课中我通过教师的示范和学生的展示来激发学生的练习欲望，让他们跃跃欲试。

同时，本课力图让学生在课堂上就像在玩耍一样，设置一个亲切和谐、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体验到体育活动的乐趣。本节课采用的`分小组练习形式，就是要给学生创设一定的空间和时间，让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣。教师在课堂中对学生的表现进行及时的评价和真诚的赞扬，例如“你真行！”“跳的真好！”“真不错！”让学生在教师的评价中充分感受到一份成功后的自豪感和愉悦的情感。体育教师还应该注重授课结束后的放松活动，我认为它是一堂课的一个重要环节，放松活动做的充分，不但可以使学生的身体和身心得到放松，而且可以使学生真正体会“快乐体育”。我在选择放松活动内容时，带领学生聆听大海的声音，让这节课在快乐中开始在轻松中结束。

学生的身体素质、接受能力、体育技能差异较大，假如习惯性地运用传统的组织方法进行教学，很难解决学生“吃不饱”和“吃不了”这个矛盾。体育课实行分层次教学，有利于身体素质好的学生掌握和提高运动技术、技能，也有利于身体素质差的学生增强体质，使学生变被动为主动学习，能

够充分体现因材施教、区别对待的教学原则，能有效解决学生的“吃不饱”和“吃不了”的矛盾。同时，注意有层次地传授知识、技术、技能，因而针对性强，教学效果好。但在分层次教学中，对教师要求是较高的，所以要求教师必须了解和掌握每个学生练习情况，注重提高教师课堂的驾驭能力和观察力。

本课重点围绕分层教学，让学生在玩中学，在学中思，在思中获，在获中乐，充分体现课标理论，使学生在乐学、愿学的氛围中达到了学习态度和情感体验的和谐统一。

这节课上完后我发现自己还有不足之处，给我感触最深的还是在驾驭学生和课堂能力上，还要下功夫。尤其是在主教材处理方面，练习的密度太少。要上好一节课，首先要备好课，但是我发现我的教案还出现一些瑕疵，不是很规范性。除了备教案还要备学生，要把课堂上学生会出现的情况教师要估计足。还要求教师要认真的研究新课标，不段的钻研教材，精心的设计课堂教学环节，这些都是我在今后教学中所需要不断地提高和学习的地方。

本次课所选择的内容是根据一年级学生生性活泼好动的特点而设计的，在课的开始部分（激发兴趣阶段）学生能积极的投入活动，且对所做的活动表现出浓厚的兴趣。大家能很好的展现自我。随着课的进一步深入，到课的自主探索阶段，我发现有些地方课前考虑不充分，就是在组织学生进行听讲解的时候，组织队行不合理。学生听的时候的面不够广，导致队伍后面有些学生听不清楚。在组织比赛的时候，组间实力分配不均匀，出现比赛结果呈一边倒的现象。在练习过程中（袋鼠跳）使用的袋子，使用不合理。没有根据学生个子高矮来分配。活动中才出现衔接不流畅的现象。讲过程过于罗嗦，学生自主活动的的时间少了一些。在以后的上课中应注意以上问题，使课更受学生的欢迎。

案例：

师：孩子们，现在拿起你们手中的短绳，开动脑筋摆出你们喜欢的图形吧！

学生分成四组进行活动

师：现在我们一起来看看你们都摆出了什么图形呢？

生1：我们组摆的是一个小雪人，还有小雪花……

生2：我们组摆的是一个房子。

生3：我们组摆的是100分，希望我们考试都能获得100分。

生4：我们组摆的是一座桥。

师：呀！你们真有创意，那比较一下其他组，你们来评一评最喜欢哪两组的创意呢？

生：我喜欢第二组的房子……

生：我喜欢第一组的小雪人，它真可爱……

生：第三组的100分我喜欢，因为我总是拿100分，哈哈！

……

师：那你们到你们喜欢的组去跳一跳吧，好吗？

学生自由练习……

这节课的教学重点是发展学生的想象创新能力，培养学生对跳的兴趣，以及单、双脚起跳和落地的动作要领。执教后我心中深有感触，反思如下：

一、主题内容旨在培养学生的学习兴趣，发展他们的想象力

和表现力。一开课通过一个简单的小游戏：“站圆圈”，以竞赛的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

二、留给学生互评互说的空间。当各小组的学生用自己的图进行游戏，也用别组的图进行游戏后，我让各小组以自评互评讨论的方式评出最好的两幅图，然后四小组分别用这两幅图进行单双脚接力，同学们又一次在不知不觉中练习了单双脚跳，这时候每个学生都进入了极佳的学习状态，思维完全处于在一种敏捷、清晰、活跃的情景里，我认为这就是学生接受教育的最佳时期。趁这个时候，我便提问：谁能说说单双脚跳时的身体的哪个部位在用力？”学生自由地谈了练习时的感受，最后我根据学生的回答做了单双脚跳动作要领的总结和示范，使动作方法得以突出。为了让学生能进一步感受单、双脚跳的正确动作，紧接着进行了单、双脚跳的接龙游戏。游戏中，搭配了节奏轻快的音乐，教与学的活动一切都在快乐的进行中。

教师的语言要接近学生的年龄，这样才能更好地体现学生的主体地位，学生容易接受教师的指导，学生的学习效果会得到提高。加强组织纪律教育，加强课堂的组织，课的始终以兴趣引导学生，但也要加强对学生组织纪律性的教育，强调安全教育。教师要把握好课的节奏，各部分时间分配要合理：前面复习单脚跳、双脚跳占用时间比较多，后面游戏时间就显得不够，没有充分把游戏做开，学生游戏意犹未尽。课的结束部分仓促，学生就有点不听指挥，教师课堂驾驭能力需要加强，主教材结束是比赛游戏法、紧接着辅教材又是一个游戏，学生不可能紧接着连续两次高度兴奋投入练习。课的内容衔接应该更合理一些。场地安排需要更多考虑安全因素；练习场地为硬地，练习存在一定安全隐患，应该增加一些安全保护措施，平时也可以多进行安全教育。

一年级跳跃：各种方式的单双脚跳（立定跳远），此课安排3

课时为一个教学单元，本课是第一次课。单双脚跳每位小朋友都会，在会的基础上学习单双脚跳，重点在哪呢？重点在加大摆臂跳，加大摆臂跳能让自己跳的远。课的开始部分我以木头人游戏导入，木头人（小朋友）模仿双腿屈膝下蹲姿势，再以木头人（小朋友）模仿单脚屈膝动作，再以木头人（小朋友）模仿双脚屈膝动作。课的基础部分在教师引导下，以自行车轮胎进行单跳练习，再进行双跳练习，接下去单双脚跳练习。

巩固练习

- 1、自由摆放自行车轮胎进行跳跃练习。
- 2、组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进行激励性评价。结束部分：教师总结本课，充分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课，师生再见，收还器材。

我依据我校的课题“学到式之学生自主学习能力的学习原则出发，结合低年级小学生的爱动、喜模仿、易表现等身心特点，在教学中教法采用：设疑、探疑、解疑、尝试、模仿等多种教学手段，在游戏教学中启发学生动脑思考、实践操作，培养学生的团队协作精神，教法的采用由易到难；练习和比赛等多种教学形式，力图使学生在愉悦的心情中达到“我运动、我健康、我快乐”的目的。

在体育活动中，学生不喜欢单调乏味的动作训练，如何增强课堂的趣味性呢？只有激发和保持学生的运动兴趣，才能使学生自觉、主动、积极地进行体育课程学习。利用呼啦圈做器材，充分调动了学生的求异思维，提高学生的参与活动的积极性，经老师的提示引导学生创造性地想出了各种各样的新玩法，从而引出本课的主题“愉快的单双脚跳”，使学生了解原来跳有多种多样！如单脚跳、双脚跳、单跳双落。师生互动是这节课的主要我特色，在教学过程中充分体现了教

师了教师从导演到演员、参与者、帮助者，使学生的兴趣更加浓厚。

英国哲学家约翰·密尔说过：“天才只能在自由的空气里自由自在的呼吸。”现代教学应树立“以人为本”的自由管理思想，给学生在轻松、自主的教学活动中学会学习，展现能力。在“用圈摆图形，尝试各种跳法”过程中，我允许学生独立钻研问题和进行一些探索性的尝试。如果个别组的学生不会时，这时老师就起帮助与指导作用。参与到学生中，这样既不失教师的主导作用，防止“放羊”，又要让学生多得“自由”，学生由于有了主动探索练习的机会，学生学习兴趣就会逐渐浓厚，课堂就会呈现生气勃勃的景象。

这节课欠缺用音乐伴随，如果让音乐与体育课堂结合，让学生在轻松愉快的氛围中进行锻炼，为终身体育打下良好的基础。现都提倡课堂整合，所以我们老师可以根据教学内容需求，有针对性将其他学科融入到体育之中也从这节课的教学中，我深深地领悟到，只有给学生足够的教学空间，只有倡导自主、合作、探究的新的学习方式，才能有效地促进学生的发展。

这节课教案编写的主要特点是体现了新《课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。

在本课教学中，我紧紧围绕学习目标，利用各种游戏创设情景，用音乐贯穿全课，让学生在玩中学、学中乐、乐中思、思中创，即玩中有所得，从而充分感受到自主与合作的乐趣。遵循了学生课堂上的心理活动发展过程，促进了师生的双边活动，在技能的学习时，不再是以往自己讲解示范，学生分组练习的老方法，而是以学生为主题，让学生通过自己的视觉感受，经过思维在大脑中形成表象，然后让学生自己亲身体验。在教学中，重视提高学生的跳跃能力，课堂上要给学生一定的时间、空间。让学生自我表现，努力创新，从而在课堂上教学中，不但培养了学生的实践能力，而且还培养了

学生的创新意识。通过自己的补救手段，使每个学生都能学会，都有所得，应用所学的知识进行创新活动。在具体教学过程中，注重学生实际能力的培养，把教材和游戏有机结合起来，通过探究性学习和合作学习，促进学生身体素质和运动技能的提高，发展学生个性，培养学生互相学习、团结协作的优良品质和集体主义精神。

此外，还力求目标分层化、组织游戏化、学生个性化，给学生创设一定的空间和时间，让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣，通过想象进行各种创编练习。随着音乐发出不同动物声音节拍，小朋友们一会儿是踏着沉重缓慢的脚步模仿搬运木头的大象，一会儿又成了蹦蹦跳跳活泼可爱的小白兔，一会儿又变成了活跃的青蛙，一会儿又变成了一群顽皮的小猴，有学生喝道“老师！我是孙悟空！”紧接着两手撑地翻起“小筋斗”，引得小猴们哈哈大笑……通过这一小游戏，把游戏和体育教材有机结合，构成了新的教学情景，有利于调动学生用已有的知识在实践中去体验的积极性，体现了“快乐体育”的思想。因为成功与失败都是收获，酸甜苦辣都有营养，让学生在活动中充分展示自我，亲自体验各种活动的感受。教师尽量激发学生学习的灵感，让学生有选择的练习，自我展示风采，学生的自主得到了充分发挥。

本课以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程标准》水平一的身体健康领域水平目标为要求，选用小学二年级《单、双脚跳跃》为教学内容进行教学，使探究并掌握单双脚跳跃的方法。根据儿童生理、心理特点，从培养学生的实践能力为出发点，以“自主、探究、合作”的教学模式为主调，立足于培育学生的行为习惯，形成良好的教学常规，充分调动学生在课堂上的学习积极性，营宽松、快乐的课堂气氛，改变旧的教学观念，让学生在快乐中学习，培养学生的团队合作精神、热爱集体品质。

认知目标：

1、学习并巩固单、双脚跳跃动作技术和能力。

2、提高学生参加体育锻炼的意识。

技能目标：

1、学习并掌握单、双腿跳跃技术动作和完成能力。

2、发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力。

情感目标：

1、通过教学，使学生在练习中学会合作、学会评价；体验运动乐趣和成功的喜悦。

2、培养学生克服困难、积极进取的优良品质增强学生之间交流，促进心理健康发展，提高社会适应性。

单脚、双脚跳跃

二年级学生对新鲜事物兴趣很浓，好动，兴趣广泛，模仿能力强，喜欢游戏。因此，在教学中采用灵活多样的方法，以技术传授结合游戏进行教学，使学生在活动中掌握与他人配合的方法，在活动中让学生体验体育运动的乐趣，让学生在在学习中养成良好的学习习惯，提高其自尊心和自信心，对以后的学习产生积极的影响，为其终身体育打下良好的基础。

本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主学习的教学形式，让学生有选择地从事学习活动。另外本课设置了一个亲切和蔼、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体会到体育活动的乐趣。除了采用指令性集体练习外，也采用可非指令性的结伴练习形式，同时强调学生个体自由发挥的练习形式，为学生提供发展能力的广阔空间。在练习中，更注重鼓励学生自我表现，让学生显示自己在集体中的价值。

单、双脚跳是低年级体育教学的重要内容，教学重点是单、双脚前脚掌蹬地起跳与轻巧落地的技术方法。重点学习起跳方法，难点就在于轻巧落地的方法，锻炼足弓的力量，学会控制。良好的控制是保证体育安全的重要条件。故这节体育课堂安全意识的练习和自我保护能力的锻炼也是本节课的重点渗透的知识点。

这节课在设计时就考虑到低年级学生活泼好动、好玩、注意力集中时间短等身心特点，利用小游戏充分调动了学生学习的兴趣。本堂课我充分利用排球场地地标白线来进行练习，练习时压缩学生等待时间，使每位学生都能同时进行练习，增加练习密度。让学生分组依次进行单双脚跳的练习，在练习中教师要针对易犯错误进行统一的纠正指导并继续练习改进，对于个别基础差的学生进行个别指导。

体育课要鼓励和引导学生自主学习，留给学生更多自由练习的时间和空间，于是采取分组的方式进行集体练习，4人一组边做边纠错，总结。由于单双脚跳学生有意注意时间短，加上学生之间的配合等原因，就需要教师及时准确地引导。教学中因为学生兴奋起来，不太注重队形的纪律性造成部分不爱运动的学生缺席练习，组织起来浪费了不少练习的时间。练习落地缓冲的时候与预设教案有点不太，有些同学站立不稳，造成蹲、趴在地上，针对这些同学着重练习了后脚跟着地迅速过渡到全脚掌的单独练习，所以今后的教学中要加强对学生的组织管理能力，同时应注重体育课堂课前准备要充分，特别是安全的预设要全面。低年级教学多采用游戏或比赛的形式，语言也结合低年级学生的心理特点，练习中多鼓励、少批评。

整体感觉本次课的情境导入比较符合二年级学生的年龄特点，以大森林为主题，来引导学生进行单双脚跳，较快地激发了学生学习动作技能的积极性。在学习单双脚跳时我采用了形式多样的方法进行不同节拍的单双脚跳，如：芝麻芝麻开门吧，和石头剪子布，利用学兔子跳（轻声落地），很好的解

决了课的重点：蹬地有力，落地轻巧。充分激发了学生学习兴趣，让学生乐于学习，忘记负荷，学到本领。

但在教学过程中也发现了一些不足的地方，小学二年级的学生由于年龄小，身体的各项机能还不能像中、高年级的学生一样进行一些激烈的运动和比赛，由此，我选了运动量不太大非常有趣的教学方法进行教学，在教学中穿插了一些小游戏，一来可以提高学生的学习积极性，二来可以将枯燥的教学变得更有趣味性。

(1) 但由于今天上课的气温太低，学生小，又是在外校上课，只有一小部分有阳光的地方，草坪上又画不了圆，我利用了呼啦圈，以大森林为教学情境，学生在围着呼啦圈跑圆形，听到教师口令，就蹲下，进行简单的热身。

更好，而且老师在讲解的时候没有考虑的队伍的位置，略显过挤，在讲解中教师必须要培养学生良好的听讲习惯。(4) 最后的放松环节也略显仓促，因为这节课下肢活动比较多，应该重点安排对腿部的放松，让学生尽快恢复。

总之、从本次课的教学，我认识到高效课堂就是合理的选择和使用教学辅助器材，充分发挥器材的实用性，达到高质高效，始终把“健康第一”作为指导思想，让学生成为课堂的“主人”，注重学生的健康发展，体现以学生为主的地位教学观。然后，教师通过丰富多彩的教学手段和儿童语言来激发和促进学生的学习兴趣，让学生从小自觉、主动的学会生存、学会健体、学会学习。从而轻松实现高效课堂。