

最新跳跃立定跳远教学反思 体育织掌跳 跃教学反思(通用5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。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。

跳跃立定跳远教学反思篇一

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](#)

跳跃立定跳远教学反思篇二

课题是“快乐的跳跃练习”，其目的是让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，并能够在玩耍中锻炼其下肢力量，提高学生的身体素质。

对于二年级学生而言，他们好动，爱玩活泼，热衷与竞争，

善于表现自我，且特别喜欢游戏，因此我根据学生的身心特点，在教学设计中组织了多种游戏，即让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，有能够完成课标中的“技能练习任务”，这是本课要达成的目的。

这节课，我按照学生的身心特点去安排教学过程，所谓兴趣为先导，特此我在上课的准备部分里组织了‘拍手操’。在做热身活动是我主动的和学生以击掌，打招呼为切入点，把我作为一名学生参与其中，和学生一起”玩“，让学生知道。“我的老师也在和我玩哦”，学生的积极性顿然兴起，让学生和我一起走进课堂。在一片欢乐的气氛中，我又安排了游戏“石头，剪子，布加单脚跳，跨步跳，双脚跳“，石头，剪子，布是学生最喜欢的游戏，也是最爱玩的，我让他们在玩中参与了教学任务，并一竞争的方式出现，即提高了学生的兴趣，又完成了教学任务，更能让学生展示自我，结果，学生在玩中忘乎所以然，玩的非常的开心，个个都兴奋的不得了。

跳跃立定跳远教学反思篇三

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。

跳跃立定跳远教学反思篇四

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

跳跃立定跳远教学反思篇五

课题是“快乐的跳跃练习”，其目的是让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，并能够在玩耍中锻炼其下

肢力量，提高学生的身体素质。

对于二年级学生而言，他们好动，爱玩活泼，热衷与竞争，善于表现自我，且特别喜欢游戏，因此我根据学生的身心特点，在教学设计中组织了多种游戏，即让学生在欢乐的跳跃游戏中享受体育带给他们的乐趣，有能够完成课标中的“技能练习任务”，这是本课要达成的目的。

这节课，我按照学生的身心特点去安排教学过程，所谓兴趣为先导，特此我在上课的准备部分里组织了‘拍手操’。在做热身活动是我主动的和学生以击掌，打招呼为切入点，把我作为一名学生参与其中，和学生一起”玩“，让学生知道。“我的老师也在和我玩哦”，学生的积极性顿然兴起，让学生和我一起走进课堂。在一片欢乐的气氛中，我又安排了游戏“石头，剪子，布加单脚跳，跨步跳，双脚跳“，石头，剪子，布是学生最喜欢的游戏，也是最爱玩的，我让他们在玩中参与了教学任务，并以竞争的方式出现，即提高了学生的兴趣，又完成了教学任务，更能让学生展示自我，结果，学生在玩中忘乎所以然，玩的非常的开心，个个都兴奋的不得了。接下来我安排了一组游戏，“障碍物跳跃“，这一游戏目的就是让学生展示自我。学生个个精神抖擞，以饱满的精神状态投入到了游戏中在不知不觉中，下课时间到了，而学生，我还沉浸在课堂中。