

跳小绳的教学反思(精选5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。相信许多人会觉得范文很难写？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

跳小绳的教学反思篇一

结合自己多年的体育教学，加上学校传统的每年一次的冬季“跑、跳、踢”运动会的开展，我觉得在“一分钟跳绳”的教与学中，兴趣是激发和保持学生行为的内部动力。小学生天性喜欢玩、好奇心强、争抢好胜。在教学中我们可以利用学生的这种心理，激发和保持学生行为的内部动力。

在学生跳绳的整个过程中，往往是开始时的十几秒跳得特别快，中间的半分钟左右保持在一个比较平稳的状态，最后接近15秒时是在体力有一点不能完全支持的状态进行的，跳绳的速度相对比较慢。这个过程比较符合学生“一分钟跳绳”的体力分配。但当学生跳完绳之后，有好多的学生还能继续练习，也有进行其他活动的，没有一点疲惫之态。这个现象说明：学生完全有体力在一个相对比较高速的状态下进行一分钟跳绳。因此，首要解决的是学生跳绳的耐力问题，使学生在一个月内尽可能长的保持在高速的状态下。

刚开始时我采用了把一分钟的时限拉长，变成1分30秒，但是这种带有训练性质的活动使学生很容易产生畏惧、退缩的情绪。因此我想到了“双飞”。“跳双飞”是比较耗体力的，尽管这样，很多学生都乐于去尝试。因为是在大家都不会的情况下进行的，所以谁先学会就意味着谁的领悟力最强，同时又需要学生付出比较大的努力。把一分钟跳绳改为半分钟跳双飞，在锻炼效果上是一样的，但是这种小小的改变，满足了学生迫切的成功感和好胜的心理，使他们的主动性充分

调动起来。

一段时间练习下来，学生的耐力在不知不觉中得到了提高，再次测试时，很多学生都惊奇地发现自己的一分钟跳绳次数比以前多了许多。实践证明，在活动中，学生对于有挑战性的练习兴趣高涨，练习可以持续较长时间。这样就在不知不觉中学生的耐力就得到了发展，收到意想不到的效果。

跳小绳的教学反思篇二

跳绳是很好的锻炼项目，也是小学生特别喜爱的活动，特别是培养学生间的合作意识，提高合作能力，有特殊的作用。

在课中，先让学生观看一些花样跳绳的视频，从而激发学生对学习跳小绳的'兴趣。再通过热身游戏“蛇形跑”的练习，节省了时间，也能顺利的调整队形，让学生围成圆形。既做了热身活动，又巧妙地为学生学习跳小绳安排好了队形。在教学跳小绳的方法后，我又通过分组练习，男女生互相帮助，互相学习。从而提高跳绳的效率。然后我又通过小小跳绳比赛激发了学生，特别是男生跳绳的欲望，培养孩子们跳好短绳的欲望。最后又通过游戏“跳绳迎面接力”提高学生的灵活性。本节我觉得有两点比较成功的地方。

1、改进教法，激发兴趣

本节课，借助多种教学手段，通过教师和优生的演示，使学生直观的了解跳绳的多种跳法和相关知识。不但让学生学会多种的跳绳方法，而且让学生根据已有的跳法进行自由创编，培养学生的创新能力。让学生将自己的跳法大胆的向其他同学展示，增强其自信心，获得成功的喜悦。虽然仍旧是常规跳绳，但学生个个积极性非常高，跃跃欲试，而且跳得格外认真。以往老师让学生跳自己数，可能学生无积极性，但现在我把量就定在10个至20个，起点低，学生的想法就是：就跳这么少，那还不轻松，小菜一碟。首先，学生的大脑就不

排斥跳绳，学生愿意去跳，而且这样的跳绳富有挑战性，加上教师的语言：“你们敢自我挑战吗？”更能激发学生的学习积极性，这是完全符合小学生的心理特点的。

2、游戏与比赛结合，让学生树立自信，达到快乐体育的目的

作为中年级体育教学，我们不能把目标给学生定的高，只要学生有兴趣，喜欢跳就可以了。课中我采用小比赛与游戏相结合的方法，让学生都能在练习中产生成就感，都能获得自信。心理学研究表明，当自己的能力适应任务挑战时，人的愉快就会产生。如果缺乏挑战，就会使人产生厌倦感。相反，任务太富有挑战性，也会导致个体焦虑，甚至产生挫折感。因此，人的能力适应挑战性是人产生快乐并坚持活动的重要原因之一。有抑郁、焦虑等不良心理的学生其运动能力也往往较差，教学中要注意调整形式，让活动的形式适应不同运动能力学生的心理需要，使有抑郁、焦虑心理的学生也能体验到成功的快乐。本节课我安排了一个跳绳迎面接力的游戏。通过游戏比赛的形式培养学生良好的团结合作能力。师生在民主、平等、和谐的氛围中完成教学目标。让我们为了孩子的体质，让孩子们都快乐的跳起来吧。

跳小绳的教学反思篇三

跳绳既经济又实惠。跳绳是一项有创意的体育运动，任何一个身体健康的人都可以从事这一活动，不受季节影响；单独团体两相宜、耗资少，不受场地限制、富于技术性，创造性、艺术性。能培养身体协调能力，是培养其他运动的基础。

学校马上要举行跳绳比赛，这个活动使全校同学动员起来，每天的操场都是热火朝天。为了使学生更好的了解和练习跳小绳，在课上我也做了如下的练习。

首先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。老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。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。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，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

跳小绳的教学反思篇四

成功之处：

- 1、基本实现预期目标，不仅学生的情感、态度、价值观得到体现，也体现了学生自主探究、合作的学习方式；培养了学生团结互助、协同合作的意识。
- 2、打破传统的枯燥、死板的队列练习教学模式，通过创设出的情境来集中学生的注意力，取得一定的成效。
- 3、通过游戏让学生能够充分的展示自我；对自己及同伴做出准确的评价，学生与教师之间建立和谐的师生关系。

不足之处：

- 1、由于传统教学模式的影响，还不敢大胆地将学生的活动放开。
- 2、为了一节课的圆满，有的地方草草收场，练习的深度不够。学生的讨论还不够深入。

兴趣是激发和保持学生行为的内部动力，教学需要把握学生的心理进行

小学生的天性是喜欢玩、好奇心强、争抢好胜的。在教学中要利用学生的这种心理，激发和保持学生行为的内部动力，以学生为主体使主体自身发挥自我教学的作用。

我观察学生跳绳的整个过程。学生往往是开始时的十几秒快，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能完全支持的状态进行的，跳绳的速度是比较慢的。这个过程是比较符合学生“一分钟跳绳”的体力分配的。但我却发现当学生们在跳完绳之后，有好多的学生还在进行练习，或者是进行其他的活动，没有一点的疲惫之态。这个现象说明：学生是完全有体力在一个相对比较高速的状态下进行一分钟跳绳的。

因此，首要解决的是学生跳绳的耐力问题，使学生在‘一分钟内尽可能长的’保持在高速的状态下。我采用了把一分钟的时限拉长，变成1分30秒或更长。这种带有训练性质的同时又需要学生付出比较大的努力的活动的，学生很容易产生为难、畏惧、退缩的情绪。此时，如果用命令式的方法强行让学生进行练习，学生往往会很反感，在训练中不投入，而且体会不到愉悦感。结合学生比较喜欢“下陆战棋”的特点，我设计了给原本枯燥、单纯的“一分钟跳绳”比赛，改一个名字，冠名为：“跳绳王大赛”。并用“小兵升级”的办法，由“陆战棋”中的各个名称来命名：使学生由小兵排长连长

营长……随着一分钟跳绳的只数的增加而升级。这样可以满足学生迫切的成功感和好胜的心理，在娱乐中克服为难、畏惧、退缩的情绪，这样学生的主动性就被充分的调动起来了。

换一种活动的组合方式多一份收获

跳短绳是一项比较普遍而且易于开展的活动。但跳短绳的活动方式比较少，主要是学生个人的活动，较少集体参与，显得过于单一。跳长绳则需要较多的成员共同参与，活动开展就比较困难，同是甩长绳的学生很少有跳的机会，而跳的同学也常常由于不习惯长绳的跳法，很难在活动中得到足够的锻炼和愉悦感。

用一种什么样的方法，把这两种跳绳方法结合在一起，发挥两者的优点？使跳绳变成具有：既益于开展又便于学生个人发挥，具有合作性、集体参与性的活动。

实际的活动中，学生对于这样形式的练习，兴趣高涨。练习可以持续较长时间。这样在不知不觉中学生的耐力就得到了发展。仅仅变换了一种跳绳的组合方式，却收到了意想不到的效果。

跳小绳的教学反思篇五

过了一会儿，小猴想出了一个办法，说：“小猪，你拿着绳子这一头，我再把另一头绑在那棵碧绿的大树上，我们就可以玩跳大绳了。”小猪听了拍手叫好。

说干就干。小猴快速地将绳子一头紧紧地绑在树上，开始跳绳了。这时，一只可爱的小白兔蹦蹦跳跳地从河对岸走过，他看见对面的小猪和小猴把大绳绑在大树上，就急忙朝着对面大声喊“住手，你们不能把把大绳绑在树上，这样会伤害到树木的。”玩的正开心的小猪和小猴听到后，羞愧的赶紧解下绳子。小兔走过来说：“来，我和你们一起玩跳绳？”

小猴开心地拍着手说“好啊，好啊！”

后来它们玩累了，想去别处玩玩。它们来到一条小河边。河水哗哗地向前流着，小兔子犯了难，说：“我怎么过去呢？我不会游泳啊！”

大家急得一筹莫展，这时小猴子灵机一动，想到了办法。它兴奋地说道：“我们可以去河对岸的小树林里去找一块木板搭在河上，小兔子就可以过来了呀。”于是，小猪和小猴去森林里找木板了，费了小猪和小猴好长时间才找好，又费了它们九牛二虎之力才把木板搬到小河边。接着，它们俩一起把木板小心翼翼的放在小河的两边，这样小桥就搭好了。看见搭好的“小桥”，小兔子高兴得一蹦三尺高，开开心心地过桥了。

过了桥的小兔子终于和小猴子，小猪可以一起玩起了大绳。小兔和小猪用力的甩着大绳小兔子在中间开心的跳着。

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](#)