

最新跳短绳教学评课 跳绳教学反思(大全9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。

跳短绳教学评课篇一

跳绳是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校体育的基本教学任务，尤其是小学重点教材。跳绳容易学是小學生十分喜欢的一种体育活动，通过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。为了活跃课堂的教学气氛，我让学生六人一组，以小组比赛的形式，相互激励，使学生达到“练跳”的目的，既可收到良好的教学较果，又可促进学生身心的发展，提高学生的弹跳能力，灵敏性、协调性等。

我在本课中，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。为了激起学生的兴趣，主要采取比赛的形式，比一比谁学得快，谁跳的快跳的连贯，让学生自由练习。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，引导学生学习花样跳绳，。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，在我的激发和鼓励下，学生对跳绳充满了兴趣。有的学生一见到我，就拿着跳绳跑到我跟前，告诉我他跳了多少。面对学生的进步，我深感成功的快乐。

对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的。为了使全体学生尽快学会跳绳，首先是让不会跳的观看会跳的

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。当他失败时一定要鼓励学生继续尝试。然后，就是教师传授跳绳的基本知识和动作要求，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。

每个小组中都会有一两个不太会跳的，这时小组的其他成员就要发挥作用了，会跳的学生帮助不会跳者锻炼动作的协调性和体会跳绳的动作。练习时，不会跳的同学要积极学习，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，小组内技术好的学生帮会其他学生。学生经过一段时间的学习和练习，既学会了动作，又发挥了体育骨干的作用，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

总之，教无定法，但启发性原则是永恒的。就本节课而言，整个课堂教学设计体现了活动性、开放性、探究性、合作性、生成性。教师的讲述始终起到启发、点拨、纠偏、示范的作用。在教师的启发引导下，学生积极参与到课堂教学中来，做到动手、动脑相结合，使他们“听”有所思，“学”有所获。本设计同时还注重发展了学生的创新思维和创新能力，使不同身体条件和能力水平的学生都能找到适合自己的学习起点和发展余地，得到不同程度的提高。

跳短绳教学评课篇二

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上进行练习,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。

跳短绳教学评课篇三

跳绳在我国有一千多年的历史, 在民间广泛流传。由于它不受人数、场地、时间、性别、年龄的限制, 只要有一块小空地, 一条绳子, 一人、两人或多人都可以玩起来, 是一种十分简便的锻炼方法, 因此被誉为世界上最简便, 花费最少却最有效的健身方法。作为一种手、臂、腰、腿、足全面配合的全身性锻炼方式, 跳绳可以增强心肺功能、锻炼肌肉和骨骼、消减脂肪、锻炼人体协调能力, 训练节奏感…… 跳绳的这种手脚并用, 要求瞬间配合的动作, 需要中枢神经系统指挥和调节才能完成。对于中枢神经系统来说, 利用跳绳来进行身体锻炼, 比单纯的跑、跳、投、踢更具有积极意义。

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。

跳短绳教学评课篇四

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，在这一环节中学生能基本掌握分的办法，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

搜索文档

跳短绳教学评课篇五

本人就自己的体育教学做出如下反思：

教育反思是教师成长的重要机制。体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现及其行为之依据为对象，主动反思，深入探究，推进自身专业发展。

美国心理学家波斯纳提出了教师成长的公式：

成长=经验+反思。我国教育家也提出了类似的公式：优秀教师=教育过程+反思。这两个公式体现了教师成长的过程是一

个总结经验、捕捉问题、反思实践的过程。只有在“反思-更新-发展-再反思-再更新-再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，教师才能不断地实现个人的成长与发展，提高其专业化水平，符合作为研究型教师、教育家式的教师的角色定位。

为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习内容和学习方式，从自己的基础练起，按基础的不同分组，设置不同的要求：第一组练习行进间跳绳，也就是边跑边跳；第二组练习原地换脚跳或编花跳或两人一组一带一跳；第三组练习前摇双脚跳或前摇单脚跳；第四组由我亲自带领练习原地的摇绳、起跳、停绳。

培养了学生的主动参与意识、自我管理能力和合作精神，使他们能充分享受到学习活动的乐趣。充分体现了平等、信任、双向情感互动的新型的师生关系，创设了开放、民主的课堂氛围，尊重学生、理解学生和信任学生，从而使学生成为教学过程中的劳动者、求索者和设计者。

跳短绳教学评课篇六

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！

跳短绳教学评课篇七

《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. 在学生在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。

跳短绳教学评课篇八

一年级的跳绳考核结束了，考核成绩悬殊非常大。其实这已经不是我们一所学校出现这种情况，本来第一学期的考核项目，因为普遍存在不达标的现象，因此已经改到了第二学期考了，目的就是希望给大家更多的时间去练习。从我们学校来看效果不是没有，优秀率一下子上升了很多个百分点，特别是三班有三分之一的学生都得了100分，很不容易。他们之所以有这样的成绩，最主要的是一个氛围：学生的上进心很强，很要。平时随处可见这些学生在跳，跳得多，失误也就少了。在加上老师对动作上的指点，领会动作的要领，脚尖着地，跳得低，上身和脚尽量不要弯曲，手腕摇绳，能做到的很快就熟能生巧了。但是也有学生至今还不会跳的，我觉得只要原因就是他们自己了，从他们的动作来看，手脚配合不协调，手一动脚也随之跟着跳了，心中没有节奏，对他们就不能像之前的学生那样要求了，先得让他们抓住节奏感，不管用什么动作先必须学会连起来跳，哪怕是跳“弹簧步”，只要能连着跳就可以了，对他们就不能有太高的要求，让他们失去信心，然后就是再和家长联系，希望他们督促好自己孩子些孩子，其实我觉得家长也要负一部分责任。因为我们很多孩子，特别是那些成绩好的孩子，从上学期不会跳，和家长联系以后，非常重视，这次考试，他们肯定很得意，进步都很大，所以走家长路线也是必要的。继续努力吧！他们的进步是老师最大的幸福。

跳短绳教学评课篇九

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，注意了在练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。