

# 单脚双脚跳体育教案反思 单双脚跳教学反思(模板5篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。既然教案这么重要，那到底该怎么写一篇优质的教案呢？下面是我给大家整理的教案范文，欢迎大家阅读分享借鉴，希望对大家能够有所帮助。

## 单脚双脚跳体育教案反思篇一

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。

## 单脚双脚跳体育教案反思篇二

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。

## 单脚双脚跳体育教案反思篇三

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，略显拥挤，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。

## 单脚双脚跳体育教案反思篇四

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。

## 单脚双脚跳体育教案反思篇五

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指重点渗透的知识点。

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。