

急行跳远教学反思(汇总7篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

急行跳远教学反思篇一

一、教师对这节课的认识：通过本节课的学习能培养学生积极、主动参与体育活动的兴趣，能发展学生的体育能力和基本能力，发挥学生的主体作用，在教师的引导下自练、自主学习。

二、课堂教学中发现的问题：学生下肢力量不足，身体不协调，动作不连贯，起跳点不准确。

三、解决方案：平时上课多做身体素质练习、让学生单腿跳练习、蛙跳练习教师编口诀：1助跑2起跳3腾空4落地1234协调连贯一气呵成，单脚起跳，双脚落地，助跑要快，踏跳有力，屈膝缓冲。

四、下次上课时教师可先讲解再示范，学生练习教师指导，提出问题学生解答，好的学生示范动作，同学互相学习。

急行跳远教学反思篇二

由于下雨芦老师很早就去了体育馆布置场地准备器材，进行课前的常规准备。充分的课前准备给这节体育课打下坚实的基础，由于是低年级的学生注意力不能长时间集中，从准备活动到基本部分再到游戏及放松每一个环节的教学设计、场地规划、队形变化必须做到细致紧凑不枯燥。充分的课前准备是一节体育课的基础，更是一名合格教师的基本责任。

从开始的课堂常规师生问好、安全强调、提出问题，再到准备部分由慢到快的慢跑热身及步伐练习和徒手操的各关节活动达到充分热身的目的。进入基本部分以后芦老师将学习的主动权教给学生并鼓励每一名同学参与进来，让学生们自己去发现立定跳远的基本要领在结合叫停纠错及代表示范让大部分学生更好的理解立定跳远的基本动作。最后通过小游戏活跃了课堂气氛，达到了练习强度做到了低年级学生在“玩中学，学中练”的教学目的。创设情境教学，提高学生的学习主动性与积极性。

给予每一名学生充分的认可与鼓励并提出下一节课的目标，让每一名学生对于下一节课充满期待。

总结：通过这一节课的学习让我受益匪浅，尤其自己是带一年级的课怎么去抓他们的心理，什么样的课程形式更适合他们，课堂上的组织与沟通这些都是我需要提高和完善的。

3、做到课前充分准备，课中灵活有序，课后积极反思；

5、努力提高自身综合素质，下功夫提升业务能力，力争做一名一小优秀的体育老师。

急行跳远教学反思篇三

作为教师，首先要提高职业素养，这包括了师德师风、个人能力、教学能力等方面。体育教师的个人能力要求很高，你要教授给学生的技术动作你首先要了解掌握，知道这个动作的技术组成，它的重点和难点，也就是说你要教会学生你首先要会。然后把你所掌握的知识和技能通过相应的手段科学地、有效地传授给学生，而这些手段和方法又是学生容易接受和掌握的。

每个教材都有重难点，只有把握好教材的重难点，我们才能做到有的放矢。重难点是我们进行教学的关键，抓住、解决

了重难点，那么，学习和掌握技术动作就相对容易。例如在蹲距式跳远的教学中，我们要知道这一技术动作的重点是起跳和落地，而难点是准确的踏跳和腾空的技术动作，只有了解了这些重难点我们的教学就会游刃有余了。

在教学中我们不能千篇一律的按照技术动作的结构顺序进行教学。要根据实际的情况，认真分析，科学安排教学的顺序，这样，在教学中会起到事半功倍的效果。例如在蹲距式跳远的教学中，我们知道这一技术动作是由助跑—起跳—腾空—落地这四个技术动作组成的。但是在教学中不能按照助跑—起跳—腾空—落地进行教学，如果这样做了，学生即不能有效掌握动作，又容易出现伤害事故。那么我们就要分析这个技术动作，学生对哪些动作是难掌握的，在教学中就要先把这些动作预先解决好，再逐步进行巩固和提高。

因此，我们在蹲距式跳远的教学中就应该先进行起跳和落地的教学，使学生大体了解这个技术动作的概念，并让学生学会自我保护的方法；然后再进行助跑、腾空的分解练习，最后把这几个环节融会贯通，逐步巩固和提高。

急行跳远教学反思篇四

1、学习挺身式跳远，“腾空步”技术

2、迎面接力跑

学习目标

1、进一步加深对挺身式跳远助跑和起跳腾空步相技术原理的理解

2、通过组织，腾空步，练习发展跳跃能力

3、培养积极思维，刻苦锻炼、合作学习的能力

部分

时间

学生活动

教师指导

个体自主活动

5分

1、热身运动（1）慢跑400—500米

（2）关节活动操1—6节

2、专项准备活动（1）30米快速跑练习

（2）单脚跳练习

1、布置本课任务，提出热身练习的要求巡回知道学生练习

2、检查学生练习情况，针对学生存在的问题，及时进行指导

师生互动

18分

1、教师示范下的模仿练习

（1）原地做“腾空步”练习

（2）上一步做腾空步练习

2、教师知道下的自主练习

(1) 走5—7步做腾空步练习

(2) 助跑3—5做腾空步练习

(3) 短距离助跑起跳做腾空步练习

1、示范讲解

2、提出练习要求，指导学生练习

小组合作练习

18分

1、以小组为单位进行练习，并相互进行观摩，讨论练习效果

2、组与组之间进行比赛与交流

3、30米迎面接力跑比赛

1、要求学生以组为单位进行练习，并要求学生之间互相指导

2、组织学生组与组之间的比赛

3、组织接力跑比赛

评价总结

4分

1、以班为单位进行放松

2、听教师总结，思考学习中的问题

1、放松提出要求

2、总结全课情况，提出改进意见并宣布下课

急行跳远教学反思篇五

一,重点学习起跳前的上下肢预摆技术,发展上下肢的协调性及下肢力量.

要求做到两臂以肩关节为轴,前后放松摆动,与下肢配合协调;分别介绍四种预摆方法:直腿摆臂;腿屈伸摆臂;屈腿摆臂;前后展屈体摆臂.学生任选一种适合自己的方法进行练习;教法采用多次重复预摆;负重预摆;小幅度立定跳远;诱导性练习等.

在体育比赛中,身体任何部位的.赛前紧张必定会对技术水平的发挥产生不利影响.在这个阶段重点对立定跳远起跳前的预摆进行了教学,强调以放松协调为主,目的就是消除起跳前用力部位的紧张.便于起跳时肌肉的快速发力,以提高运动成绩.

二,重点学习起跳蹬地技术,发展下脚爆发力量.

要求做到“两快”即臂前摆快,制动快;蹬地快.“三直”即髋,膝,踝三关节伸直;起跳时,重心前移,放在前脚掌上,上体前倾,两臂由体后向前上方迅速摆出,迅速蹬地,完成起跳.此时身体已充分伸展开,教法采用向上跳;向前跳;听信号,肌肉急剧收缩一次再迅速放松;跳深;立定跳远等.

起跳蹬地是整个立定跳远技术中最关键的环节.包括起跳角度,用力方向,摆臂路线,上体动作,它的合理运用直接影响到起跳效果.

三,重点学习腾空技术,发展腹肌,髂腰肌及下肢爆发力素质.

四,重点学习落地技术,提高完整技术的动作质量,发展下肢爆发力.

要求重心低,小腿前伸;落地技术应在落地前就做好准备.此时应为团身紧,大小腿夹角大于90度,以脚跟先着地之后迅速下蹲缓冲,两臂前摆;教法采用向上轻跳迅速团身在空中全蹲,静止落下;全蹲向前伸小腿,再迅速还原成全蹲;立定跳远踏线(距离等于最好成绩十脚长).

腾空和落地技术在教学时强调团身紧,重心低,小腿前伸目的就是延长空中身体向前运动的时间,使身体移动距离增大,以提高成绩.

在立定跳远教学过程中,针对初中学生的生理和心理特点,采用以技术性为主的教学方法,着重掌握起跳,落地两个重要环节,并适当发展下肢的爆发力素质,对提高立定跳远成绩能够达到事半功倍的效果.

急行跳远教学反思篇六

本课的蹲踞式跳远学习是主要内容。学生表现的非常突出,因为蹲踞式跳远的“落地”动作跟立定跳远的“落地”动作是一样的,所以学生学习的过程中,还是较为轻松的。本课的学习重点是“踏板有力”,由于学生的速度大多数都比较慢,下肢的蹬板力量不够,起跳的高度不够,直接导致落地的距离比较近。下节课着重解决这个助跑踏跳的速度问题,进一步提高其完整技术。总的来说,这节课的效果达到了预定的目标。

当学生好奇、好问、好动的心理得到充分满足,学生创造的幼芽才能得以萌发,心中智慧的火花才能得以点燃。在教学时,运用了多种手段努力使学生对所要学习的知识转化为一种内心的需要。老师创设多维度、多层次的情境,让学生开动脑筋想办法,从复习立定跳远引出课题——《蹲踞式跳远》。首先让学生尝试成功的感觉,同学生一齐分享成功的快乐。再假设如果再远一点我们应该怎样才能再成功跳过呢?激发学生的兴趣,启迪学生的思维,让学生创造想象,使学

生的自我肯定、自我表现和好奇心交融在一起，成为一种强烈的创造动机、创造欲望。这样让学生在这种直观而又变化的情境中领悟到由立定跳远到跳远的变化，从而产生了跃跃欲试的体验冲动。

通过尝试，每一位学生纷纷走向层次不一的“胜景点”，极大地感受到自己智慧的力量。学生通过自己的探索，体会到创造的魅力，平添了创新的能力。

急行跳远教学反思篇七

根据“体育新课标”要求，在跳跃类练习中，一般都侧重于学生跳跃能力的提高，但在能力提高的同时，要不要强调技术教学呢？答案是肯定的，我们一定发展学生的跳跃技术，跳跃能力要和技术齐头并进。

教学中，通过引入情景：我们今天要进行“跨越水沟”的游戏来激发学生的学习兴趣，调动其学习技术的主动性，本课采用模拟教学法进行教学，比较充分地发挥了学生的主体作用，师生共同营造了一个和谐、充满乐趣的情景，学生在自主的空间里，积极投入的进行了自练自悟。整个课堂活动中，学生身脑并用，身心真正“活动”了起来。在“跳跃水沟”强调了本课的'重点（助跑、踏板），否则就会掉到水沟里，无形中解决了本课的教学重点（助跑、踏板）。现代多媒体技术的使用既符合青少年的求知欲、求新的心理特点，又能创设比较好的情境和情绪体验，引起并保持学生的注意和兴趣，从而能够激发学生学习的热情，调动学生学习的积极性。

通过以上分析我们认识到：在以后的体育教学中，我们要彻底转变观念，真正做到以“学生为主体”，认真制定教学目标，不单纯以“教技术”的方式出现，而应将技术溶合在现实问题或游戏的方式出现，并循序渐进地提高学生的技术目标，这样就能促使学生真正喜欢上跳远活动。

在综合跳跃素质的练习中，我通过“火车赛跑”来激发学生的学习兴趣，采用竞赛的形式调动其学习的主动性，由以前的老师要求学生认真练习，变成今天的学生想做、愿做游戏来发展跳跃能力，将教学内容溶合在游戏、竞赛中，使学生在乐于参与、易于参与的游戏中无形间达到教学目的，由此可见，情景的引入使得教学目标得以顺利的内化。