

最新立定跳远的教学反思简洁(模板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。

立定跳远的教学反思简洁篇一

立定跳远属于全日制义务教育小学体育与健康学习领域中的内容之一，立定跳远教学反思。它是小学年级跳跃动作的重点教材；是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段，它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展，体验学习跳跃动作的乐趣，有着积极的作用。

小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能调动他们学习的积极性，如通过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入角色，激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率，优化教学过程，充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好，提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，将其归纳为：“乐中练，动中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课

程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自绝主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在游戏活动中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助，教学反思《立定跳远教学反思》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1)、 让学生自由组合，7—9人为一小组，由小组长负责。带领组员进行立定跳远练习，教师到每组实行检查。

(2)、 每组可选送4名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出8—10个跳得最远的同学给予奖励。

(3)、 分成四大组，进行“拉网捕鱼”的游戏，看哪一组的反应速度和奔跑能力好，既锻炼了学生的身体素质，又提高了学生的团队精神和对体育课的喜爱。

分组教学方法改变了过去以教师为主的被动式教学方法，调动了全体学生的积极性，全体学生的共同参与，也避免了少数学生厌学当观众的现象，从而有效地克服了长期以来形成的素质与素质差生的两极分化的弊病，利用团队的力量创造良好教学环境，加强学生与学生之间的合作学习能力，学生

与学生相互指导，相互帮助，合作学习加深了学生们的友谊，提高了学习效果。

通过课堂实践后，让我重新认识了教学的意义，学生应是学习的主人，是课堂上主动求知、主动探索的主体，教师教学的过程要顺应学生学习的过程，教师只能是在学生时行探索学习的过程中遇到困难和出现问题时，时行有效的引导和帮助，力求展现学生在自主探索活动中突出主体，突出个性，并获得积极的，成功的体验，使学生的创新意识和实践能力得到切实的培养。

立定跳远的教学反思简洁篇二

在教学中我发现，初中学生正处于生长发育快速期，在课堂上表现为活泼好动，注意力容易分散，自我控制能力较弱，由于身体发展的因素，力量性不强，可塑性大，好胜心强，勇于克服困难，喜欢对抗运动和参与活动性的游戏。因为我校正在中考来临之际，县教体育局发放了中考体育项目的考试文件，各班对文件都有所学习，对体育中考项中的动作技能与技巧学生们都有所了解。因此，在教学过程中去拓展学生的思维，激发他们在练习和训练中去思考，去发展他们的体能与智力。在体育教学中重视学生的学习兴趣是实现体育与健康课程目标和价值的有效保证。为此我力求在教学中贯彻“乐学”的教学思想，让学生在“玩中学，玩中练，玩中指导，游戏中提高”，让学生的主观能动性充分调动起来，从而促进他们的健康成长，培养其终身体育锻炼的意识。然而初三生体育中考在即，可以说时间紧任务重！现就学生在练习中存在的技术问题易范错误动作和纠正方法反思如下：

错误动作：摆臂与蹬地配合不协调

原因：动作不熟练、紧张，或摆臂和蹬地在时间上不一致

纠正方法：放松、不用全力的跳。特别注意摆臂与腿蹬伸配

合

错误动作：跳得太低

原因：

- 1、蹬地角太小
- 2、上体太直或摆臂不充分

纠正方法：

- 1、向下后蹬地(起跳角接近45度)
- 2、准备时膝稍前移，上体前倾

错误动作：落地点偏左或右

原因：两脚用力有大小或摆臂方向不正

纠正方法：两脚用力一致，向正前方摆臂

此外还存在一些不足之处比如：

- 1、上下肢配合不协调
- 2、蹬地不充分
- 3、起跳后向前折小腿
- 4、落地时前扑等等。

立定跳远的教学反思简洁篇三

通过本次学校组织的常青藤师徒课，我得到了很多。在3次试

课中，我的师父常老师以及体育办公室的几个前辈们一步步地指导我如何掌控课堂节奏，如何掌控学生，如何导入教学内容与目标，如何突出重难点，我在试课中成长，感到自己还有很多不足。

上完公开课后，我进行了反思。

1. 上课时我的声音不够宏亮，无法吸引全体同学的注意，导致有的学生可能因为没有听到老师的口令而动作慢。我体会到了教师语言的重要性，教师的语音语调能够吸引学生的注意力，在无形之中，减少了管理纪律的时间，并且教师的语言能够吸引学生积极参与进来，提高了学生学习的兴趣，提高教学效率。
2. 在与学生一起攻破教学重难点方面，我的辅助练习过少，没有充分考虑到位，导致学生还没有体会到发力蹬地的感觉就开始进行动作练习了，影响教学质量。
3. 组织形式也是我这节课需要改善的地方，我所教授的内容是立定跳远，动作简单易学，但是需要多练习才能真正做好，所以需要将教学内容丰富，组织形式多样，这样能使学生在学与练的过程中积极参与。而我上课时组织形式单一，这样就将整节课变得枯燥无味了。

这就是我针对本次课的教学反思，我会一一改正，将以后的课上好上精。

立定跳远的教学反思简洁篇四

《立定跳远》教学反思跳跃是人体的基本活动之一，并且是一项具有实用意义的体育项目，深受学生的喜爱。它是小学跳跃动作的主要教材，有利于培养学生跳跃的正确姿势，发展学生跳跃能力。而立定跳远技术是跳远模块必修的一项，因此尤为重要。四年级学生活泼好动、喜欢表现、善于模仿，

但体育活动能力和认识水平一般，自制力较差，注意力容易分散，虽然以前学过但是对动作模糊，没有完全定型，因此本节课结合该年龄段学生喜爱游戏比赛的身心特点，主要以游戏比赛为主，把立定跳远融于游戏比赛中，在教师的正确引导下，让学生在玩的过程中探究总结巩固动作，让学生在“玩中学”，激发学生的学习兴趣 and 热情，以保证教学活动的顺利进行。在准备活动环节主要通过慢跑来快速预热身体，之后通过徒手操把身体快速有效的拉伸开。在基本部分的设置上，没有直接开始教学，而是通过提踵、收腹跳、预摆等辅助性练习加强学生对动作表象的建立。之后在通过完整动作的展示和分部讲解，帮助学生建立完整的动作表象。练习环节循序渐进的开展，利用小垫子增加练习的趣味性。最后在通过游戏环节用来巩固加强动作技术。

本次课基本按照教学设计实施完毕。但在实施过程中也因现实因素，有所不足，仍需改善。

首先，热身活动和放松活动的创新性、多样性、趣味性有待加强，可结合教学内容提高其丰富性。并且慢跑的纪律常规要求需要在今后的课堂上再次强调。

其次，课堂练习的密度，运动负荷应结合学生身心特点进一步加强拔高，让学生的练习行之有效。

再者，课堂学生的调度方面，需进一步通过口令，在今后多加练习，提高其组织性。时间的把控上也需注意合理分配。

最后，应把握课堂学生体能锻炼的充分性，增添课堂教授形式的多样性、趣味性，要注意评价的肯定性和鼓励性。在今后的教学过程中，我仍要汲取经验，扬长补短，继续进步。

立定跳远的教学反思简洁篇五

立定跳远属于全日制义务教育小学体育(1~6年级)课程标

准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低年级跳跃动作的重点教材;是发展学生腿部力量和弹跳力的重要手段,它对于发展身体的跳跃能力以及促进下肢肌肉、关节和身体器官系统的发展,体验学习跳跃动作的乐趣,有着积极的作用。

小学生协调性较差,注意力较分散不易集中,理解记忆力也不够完全,立定跳远动作虽然简单,但对于一年级小学来说仍然是有一定难度的。因此,在教学时,要设计新颖、有趣的练习方式和手段,调动他们学习的积极性,如通过游戏或竞赛的方式,诱导学生进入角色,激发练习兴趣。另外在教学中要关注学生个体差异,尊重学生的主体地位。

现代教育的目标是培养一个身心健康,能独立面对社会挑战,具有主体意识和积极向上的处世态度,具有探索创新精神,能接纳他人的身心健康的人。提高教学效率,优化教学过程,充分发挥学生的主体作用。培养学生对体育活动的兴趣和爱好,提高学生参与体育活动的积极性是小学阶段体育课的重要目标之一,为达到这个目标,将其归纳为:“乐中练,动中练,玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段,而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求,努力改革体育教学方法,尝试运用自主教学的形式,让学生有选择地从事学习活动。比如我在教学中开设了“游戏超市”,为学生提供一系列可供选择的练习条件,学生可根据自己的需要和兴趣,自由选择游戏内容。这样做改变了以往低年级教学中一切由教师带着学生活动的做法,使学生的学习由被动转向主动,并且能够给学生多一点自主的选择,多一点独立的思考,以利于激发学生的学习兴趣和积极性的发挥。在“游戏超市”中,教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间,一旦发现学生需要,就能及时提供帮助。

本课教学对象是低年级学生，自控能力与认知能力均较差，但是低年级小朋友具有好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。