

# 跨越式跳高的教学反思(精选5篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？下面是小编帮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。

## 跨越式跳高的教学反思篇一

这节课中学生的积极性被充分的调动起来，学生参与练习的积极性高，课堂气愤活跃，组织也比较有序，教学效果也比较明显。

课程特色：

1、活：针对儿童好动的特点，体现了四活；一是组织形式活。二是内容活。三是教法活。四是学法活。

2、新：将教材内容设计优化，器材简化，并变换多种形式组织教学。使枯燥的教学内容变的有趣，促进教学任务的完成，激发学生独立思维，促进了学生主动意识，创新意识的培养。变换器材提高练习效率，增加了活动量，体现了新课标面向全体学生，少竞技多趣味多练习的理念。

3、简单实用：场地器材准备简单易操作，具有实效性。便于教师在上完一堂课后能在几分钟内作好下一堂课的教学场地准备工作，确保课的顺利进行。

4、突破专题，达到了解决提出问题的目的，提高了教学实效。

5、完成了预设的运动量和练习密度

不足之处：

学生在练习过程中，个别人出现错误动作时，没有及时纠正，摆腿练习次数较多，负荷较大。致使个别学生出现练习不认真现象。在有竞赛的活动时，缺乏表扬机制，学生分组讨论意义不大。

1、准备部分，讲解调动学生学习状态不够，没能使学生完全明白游戏的意图和场地范围。注意力集中不够。造成用时太多，影响后面的教学任务的完成。

2、助跑起跳诱导练习，强调欠缺。

3、分组教学，调队调控还不够节省。

4、纠错还不够及时明确，评价面不够。

改进措施：

学生练习过程中，出现错误动作，要及时纠正，需要及时鼓励，练习时应选择，能够控制全局的位置，制定好练习的负荷，尽量适合学生的接受能力。有比赛活动要有表扬和奖励，并达到适时适度。学生分组讨论问题，要在一定的范围内讨论，切实能够起到应有的作用。

每一堂课对我来说都是一笔财富，我会吸收并利用在以后的课中。通过这次教学，使我对体育教学的领悟又上一台阶，体育教学不仅是要让学生身体发展，更重要的是通过你的设计达到身心全面发展的目的。我在以后的教学中应多从学生的角度出发，教学的形式也要多样性，进一步优化教学组织形式。教学是一门艺术，我深深感到自己的功力还欠火候，我希望在今后的教学中能够通过自己的努力来不辍的修炼和完善自己。

## 跨越式跳高的教学反思篇二

通过三个课时的教学，发现了一些我在教学中存在的问题及今后在教学中要注意的问题：

### 1. 学生跳跃能力差。

在教学中有比较多的学生跳不起来，跳高成了跨高，这种现象不仅仅是技术和心理问题，最主要的是学生弹跳力弱，腿部的肌肉、关节力量差。所以在学习跨越式跳高之前要多进行一些跳跃的练习。如单脚跳、跨跳、纵跳摸高等身体素质的练习，提高学生跳跃能力与腿部、关节的力量。

### 2. 加强助跑与起跳的衔接。

六（4）班中有二个女生，人都比较高，腿也长，轻轻一摆脚就能跳过杆，可是他们的助跑与起跳总是不能无法正确的接起来，一跑到横杆前就减速或停下来，在过杆时整个重心非但没有跳起来，反而坐了下去，将跳高变成了跨高。这是心理原因造成的，这二位学生上学期脚部都受过伤，并休息过一段时间，恢复后在进行运动时常有点放不开手脚，害怕再出事。针对这二位学生的情况，我没有利马让他们上横杆练习，而使用小垫子与橡皮筋来辅助练习，让他们在无负担的感觉下多练习助跑起跳的衔接练习，在练习过程中感觉越过器材的成功感与喜乐感，等动作熟练和定型后再上杆，效果非常明显。

### 3. 加强课堂组织，重视安全教育。

跨越式跳高是非常吸引学生的，特别是一些跳跃能力强的学生，他们往往喜欢在同学面前显摆一下，露一手，但因场地的缺少，轮到一次又要较长时间而等不及，就会忽视课堂组织，插队乱跳而造成安全事故。所以在跳高教学中我对学生要求非常严格，在练习时必须等前面一个学生跳完后，并离

开沙坑下一个学生才能起跑练习跳高；同时及时提醒学生注意跳高的起跳点，不要跑到沙坑的顶端起跳，导致人落到沙坑的外面而受伤；练习时一定要排好队，不能插队。所以3个课时教学无一人受伤，下次学习时一定要继续严格要求。

#### 4. 合理安排场地，提高练习密度。

在集中学习了五步、七步起跳动作后，必须上沙坑练习，这样就能让学生更能直接体会跳高的技术要求，但学生能力彼此相差较大，同一高度往往不能满足学生的练习要求，这就需要有不同高度来满足学生练习的需求，从中让学生体会跃过横杆的成功与喜悦。为此我用大垫子组成了二个沙坑，另外加上一个沙坑，同时有三个跳高场地，三个场地的横杆设置不同的高度。通过这样的安排，让学生根据自己的能力有选择性的练习，从低到高，满足所有学生的需要，大大提高了学生的学习积极性。

通过本单元教学，再一次使我深刻的体会到教育改革的今天，我们教师要改变以往只注重知识技能传授的思想，在教学中要采用多种教法和手段，营造宽松的教学氛围，激活学生的学习兴趣，更多的重视学生在学习过程中是否学会探究与分析，从小传授他们“知其然，更要知其所以然”的学习方法。教师在教学中应想方设法为学生提供自主学习的机会，但也不能忽视学生的需要和情感的体验，使学生在教师的引导下潜移默化培养自主学习的能力。使学生们的身心得到全面、协调的发展。

### 跨越式跳高的教学反思篇三

新体育课程的一个重点就是要改变学生的学习方式，由被动接受变为主动探究。由“教学”变为“学教”，让学生的自我尝试在先，教师的指导、传授在后，使学生在学习中真正做到体验、学习、思考、探究、创新的主体参与。例如，素质练习很枯燥也很累，中学生都不想练，特别是不停的跳，

而本次课我打破常规，让学生自主的跳绳，在我的激发鼓励和参与下，学生对跳绳充满了兴趣，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，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生自创跳绳。教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。

一次充满爱心和理解的评价，能使使学生感到温暖，一次合理而公平的评价能使学生看到希望，一次全面而科学的评价能给学生增加追求知识的信心，一次有针对性的评价能激发学生学习的热情。引导学生主动参与到评价中，使学生在评中收，收中改，改中探，探中创，创中得，充分体会成功的愉悦。教学手段与评价手段的合理运用，使学生自己学会相互学习取长补短。

掌握学生的心理特点与需求，保护学生的求知欲望。对于初中生的'技术教学应重视知识认识的过程教育，大胆放开。所以，我在教学中让学生自己选择跳跃方式进行比赛，即使部分学生有了一次自己展示的机会，努力开发每位学生的潜能，教学中人力资源的利用与能力的培养是学法探究的好途径。

## **跨越式跳高的教学反思篇四**

通过初一年级的跨越式跳高这堂课的教学，课后针对学生学习情况，我认为这节课成功之处是突出本课的重点、难点，这节课学生学习气氛活跃，自主学习能力较强，掌握跨越式跳高动作较好，充分发挥小组长的能动性，调动全组学生学习的积极性，培养他们团结协作的集体主义精神。在教学后我进行反思，如果把课中两个地方重新设计可能效果更佳，一是教师讲解如果改用教学挂图或者是课件就会更生动更形象更直观，学生更加记忆深刻，学习更加容易。二是在提高练习时，应该区别对待把每组水平高的安排在另外高度的场地，充分发挥他们的潜能，让他们尽情的展示自己。

通过这节课的反思，在以后的教学中我要不断的努力，不断

创新

## 跨越式跳高的教学反思篇五

12月11日在公园小学上了一节跨越式跳高的课，课后几位评委对于我的课问了蛮多的问题，大家一起讨论交流。虽然感觉这次上课还不错，但是还是存在一些不足的地方，回来后自己写了一下反思。如下：

本课以跨越式跳高为主教材，主要使学生初步掌握跨越式跳高的基本方法。在课堂教学中四（5）班的学生整体体现身体素质较好、协调能力较强、活动能力强的特点。学生的自制力、理解模仿能力好，在练习中能够贯彻安全、有效的原则。多数学生都能够通过不断的练习逐步完善自己的跨越式跳高动作，并且能够帮助其他的同学共同进步，构建出同学之间互相帮助的良好氛围。课堂中教师为学生搭建了一个展示自我的平台，让学生乐于学习和展示简单的`运动动作。

同时在教学中也发现教师的语言引导稍欠缺，词汇贫乏，在引导学生时略显困难。在组织队伍上考虑得不够周全，示范的关注的个体有限。活动中没能够及时发现学生存在的问题，观察的能够有待加强。在队列队形的变换中考虑得还不够详细，队伍组织频繁。在器材设置和运用上显得杂而多，所以要通过加大安全保障才能更好的完成教学。今后在设置教学时还需要考虑更周全一些，使体育课堂教学能更快乐。