

# 2023年立定三级跳远教案反思(通用5篇)

作为一名专为他人授业解惑的人民教师，就有可能用到教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。那么问题来了，教案应该怎么写？下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的教案范文，我们一起来了解一下吧。

## 立定三级跳远教案反思篇一

立定跳远是学生《体质健康标准》测试项目之一，对发展学生腿部力量和弹跳力有着重要作用。虽然立定跳远动作简单，但对七年级学生来说也是有一定难度的，他们协调性较差，注意力易分散，理解能力也不够全面等特点，执教后我进行反思：

1、坚持“以学生的发展为中心”，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师的主导作用和学生的主体地位。在教学中为了培养学生对体育活动的兴趣、提高学生参与体育活动的积极性，我采用了情境教学法“青蛙找妈妈”导入课题，在整个教学活动中改变了以往学生跟着教师练习的做法，而是为学生提供一系列可供选择的练习内容，学生根据自己的需要和兴趣，自主选择练习，让学生的练习由被动转向主动，多一点自主的选择，多一点独立的思考，能更好地激发学生的学习积极性。

2、选择有效的教学方法。根据学生具有好动、好玩、好思考等特点，教学时综合运用诱导、启发、合作、游戏、激励、评价等教学方法，激发学生学习的自觉性和积极性，让学生充分发挥自己的想象力，积极主动地参与到活动中，让学生在活动中真正体验到体育活动的乐趣。

3、留给学生足够的时间和空间。教学过程中通过学生自主选择、小组合作、游戏竞赛等练习手段，让学生有足够的时间

和空间积极主动地参与练习。学生通过自评、互评、教师评等多种评价手段，让学生踊跃参与评价活动，并通过评价达到取长补短目的。

4、本节课存在不足之处。首先我的语言不够精炼，重复的较多，这样会降低学生的兴趣，分散注意力。课堂纪律比较乱，没有充分发挥骨干学生的引领作用。通过这节课的教学使我在教学理念和技巧上有了更多的收获，而且我对自己的教学水平有了进一步的认识，知道自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识，不断完善自己。

## 立定三级跳远教案反思篇二

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,但长时间的练习容易枯燥无味,而且不经过长时间多次的练习也很难提高。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,如通过游戏十字跳跃发展学生的灵敏协调素质,通过立定跳跃接力比赛培养学生团队合作意识,通过设定障碍跳跃对学生进行分层教学,诱导学生进入角色,激发练习兴趣。

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:“玩中学,学中练”。这里的“练”是发展能力的手段,而“玩”则是培养学生兴趣的关键。

本课教学对象是五年级学生,该年龄段的学生具有好动、好玩、好思考等特点。我抓住这一特点,在立定跳远教学时,综合运用练习、游戏相配合的教学方式,在教师引导下,使学生在玩中学会立定跳远的技术动作的过程,并在练习中不断设定障碍,学生在练习中克服一个个障碍,最终不断完善技术动作。这样不但学会了立定跳远的动作,而且培养了学生克服困难、消除障碍的能力,促进了学生身心健康的发展。

我认为自己有以下不足的地方：

1、我的语言较为琐碎，不够精炼，而且重复的较多，对于学生来讲，过多的而且缺乏激情的讲解反而会适得其反，降低学生的兴趣，分散注意力。

2、课堂实践中指导不太过硬，不能面面俱到的去解决所有问题。

这节课不但使我在教学理念与技巧上有了更多的收获，而且也使我对自己的目前的教学水平有了清晰深刻的认识，找到了自己一直止步不前的原因，同时也使我认识到要不断充实自己，完善自己。

### 立定三级跳远教案反思篇三

10月9号迎来了我的师父，体育组芦老师的新学期引领课，水平一、二年级《立定跳远》。一场秋雨把这堂本应该在室外进行的体育课转移到体育馆进行。但是丝毫没有影响到本节课的上课质量，这节课对于向我这种年轻教师来说感受颇深。以下是我从三个方面对本次课的个人感想。

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。

## 立定三级跳远教案反思篇四

以前教授这节课，都采用传统的方法，一组一组的集体练习，集体讲解，再练习，再讲解。同学们的互动少，团结协作也是无从谈起，同学们练习的`积极性普遍不高。针对这些，我改变以前的做法，收到了很好的效果。

我的做法是：把学生按人数分成不同的小组，水平高的同学负责，每组间展开合理的竞争，争动做质量，争最后的成绩，具体的练法，老师不过问，只是提供相应的指导。一段时间后，老师负责组织比赛。

这样不但学生的积极性的到了空前的提升，动作的质量和水平也有了很大的进步。同时，小组活动中同学的团结协作精神也有了最大的体现，水平高的同学把自己的经验毫不保留的教给水平差的同学。为了集体的胜利小组的同学互相鼓励，水平差点同学的一点点进步，都迎的同学们的掌声。差生赢

的应有的尊重，感受到体育的乐趣，这在以前是想象不到的。

我得到的：

1学生的潜力巨大。

2合作学习的魅力无穷，合作学习学生的水平都会有很大的提升。学生个人所追求的结果不仅有益于他自己，而且也有益于小组的其他成员。合作的努力，使得学生们都投入了一种追求互利的活动过程中，大家拥有一个共同的命运。在合作学习情境中，通过共同制订学习计划，协作互补，共同努力，共同提高，从而达到整体优势。

3上课应给学生更多的自主，给他们宽松的环境，发挥自己的才智。

4差生也应有尊重，往往他们的进步，才是班级的进步。

## 立定三级跳远教案反思篇五

在立定跳远的教学中，我参考了网上的一些资料，通过实践，我发现，按照以下四个步骤进行教学，能快速提高学生立定跳远成绩，起到事半功倍的效果。

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。

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。

要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧；教法采用屈腿跳；原地双脚跳上80—100cm高的跳箱；跳篮架；立定跳远等。

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。