

# 跳远冠军活动反思 立定跳远教学反思(汇总6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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

## 跳远冠军活动反思篇一

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,但对一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。

## 跳远冠军活动反思篇二

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。

## 跳远冠军活动反思篇三

立定跳远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。我们传统地技术教学都是为了技术而教技术，每次上体育课先是进行一般性的准备活动，再进行专项的技术活动，然后进行对技术要领地讲解，再是学生进行分组、集体的练习，最后进行课的总结和放松活动后下课。这样的教学安排，学生很容易失去兴趣。所以这节课从老师根据学生的年龄与认识特点，将技术教学进行游戏化。在教学中，她将“立定跳远”这一动作进行了有效地分解，通过游戏和动作进行模仿，引起学生上课的热情，同时以情景设置引出动物的双跳双落、落地缓冲等立定跳远技术重点、难点，这一部分取得了不错的效果。在教学中关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。安全教育做的也很到位，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。

不足的方面

1、我觉得对于低年级的学生课堂纪律抓得不够好，学生集中力不够强。

2、语言不够精炼，而且重复的较多。

总之看了丛老师这节课不但使我在教学理念与技巧上有了很大的收获，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。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

## 跳远冠军活动反思篇四

### 一、说教材

#### 1、教材分析

本课以“健康第一”为指导思想，以学生的主动性、自主性、

创造性学练为目的，重视培养学生的合作能力和集体主义精神。

跳跃运动源于生活，与日常生活有密切关系，是人类最基本的活动能力，又是学生比较熟悉和喜欢的运动项目之一，急行跳远及其游戏简单易学，在自然助跑与起跳相结合动作的身体感受中，学会急行跳远的方法，既可以培养学生跳远的意识和能力，发展协调性、弹跳力、观察力与时空感，又可以培养学生勇敢果断、克服困难的意志品质，以及战胜自我，体验成功乐趣，获得自尊和自信，促进身心健康发展，因此，进行跳远教学具有较高的锻炼价值。本课是在小学三至四年级跳跃教材——发展跳远能力游戏基础上对技能提出更高要求：助跑与起跳技术（单脚）更好结合上的教学，提醒“加速助跑，积极跳起”。让学生练习中进一步巩固单脚起跳，体验什么动作可以跳得更远。

## 2、学情分析

五年级学生较之三四年级学生的身体协调性有了进一步的发展，学习注意力集中时间进一步增长，女生身体活动能力与男生差距缩小，因此技能教学过程中，较三四年级有了更高要求，并通过教学进一步发展跳跃能力。

## 3、教学目标及重难点

根据教材和学情分析，本人确定本课教学目标第一文库网标为：

a□学生通过学练，进一步发展急行跳远的能力，能把助跑和单脚起跳很好结合，并轻巧双脚落地。

b□学生进一步发展身体协调性和弹跳能力，体验跳远时的身体动作感受，初步形成正确的身体姿势，提高观察能力和时空感觉。

c□初步养成勇敢、自信、果断和克服困难的精神。

教学重点：助跑与单脚踏跳结合技术。

学习难点：做动作过程中，全身协调。

#### 4、教学准备（场地器材布置）

器材准备：半片人工草坪足球场，人手一绳，全班分成8组，录音机和轻音乐磁带  
场地布置：做好标识的八组活动区域成扇形，示范和展示区域在圆点附近。

### 二、说教法

以讲解示范法和游戏竞赛法为主：利用讲解和示范法，使学生明确动作要领及做法。示范法是体育教学中最生动、直观的方式和最常用的教学方法。学生虽乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏，但他们理性思维不是很强，对技术动作的学习兴趣不太高，认识比较粗浅、情绪不太稳定。对体育活动的兴趣和热情来得快去得也快，难以持久。所以在教学过程中，多采用游戏竞赛法，不断激发、巩固学生的学习兴趣，延长有意注意的时间，达到多次重复，巩固提高的作用。

### 三、说学法

以练习法为主，辅以探究法、观察法：急行跳远的助跑与起跳的结合，光教师讲解示范是远远不够的，学生只有通过自我体验，练习，探究并在老师的引导下方可以逐步掌握要领，所以课堂上多练习、自我不断尝试、总结、改进、完善。

### 四、说教学流程

1、激发学生兴趣、热身与导入“同学们都会跳绳吧！！那就跳起来吧！大家散开点。”

2、专项引导：单脚、双脚连续跳绳（111、222，11、22，1、2）（提示想尽快跟节奏，膝盖得微屈，有弹性）

3、教师示范完整的急行跳远动作，让学生重点观察助跑与起跳的结合瞬间动作。教师的漂亮动作激发学生学习的兴趣。

（学生和教师共同总结出：加速助跑，积极跳起的要领）

4、自主发展跳跃能力：先布置场地（把绳摆放成圆和正方形强调圆——单脚，方——双脚（上一步起跳、双脚落地）

（安全提示：强调必须一人练习完毕回到队伍后面后，下一人开始练习）然后到3——5步助跑到自我适当的距离，期间教师个别指导与纠错。（期间多次强调加速助跑，积极跳起、看谁踏得准、落地轻、落地稳等）

5、挑战赛：分自我挑战（及格赛，小组互帮互助，使尽量多的同伴过及格线，男女稍有区别；小组推优赛；全班争优赛）把课堂气氛推向高潮。

6、创新游戏：小组编织图形赛（期间播放舒缓的轻音乐！）

7、小结与回收器材

## 五、教学特色

1、一物多用：在教学的整个过程：热身、主教材教学及游戏中绳子都得到了很好的运用，并为突出重点，突破难点起到了恰当的作用。

2、标识法：此方法对于规范、强化单脚起跳、双脚落地技术的掌握，起到了直观作用，对习惯培养起到了很好的辅助作用。

3、最近发展区理论的运用：在学生已有知识、技能水平（单、双脚跳绳）上的自然过渡，学习和掌握更高水平（单脚起跳、

双脚落地)的技能要求。

## 跳远冠军活动反思篇五

通过本次课的教学，我得到了很大的启发，很深的体会。游戏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，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。学生通过分组比赛，进一步增强了责任感荣誉感以及和组员之间的凝聚力，从学生的练习程度上不难看出，学生对分组教学方法很感兴趣，教学比赛既是素质，技术，战术的较量，也是对学生心理素质的考验，比赛增强了学生的自信心，勇敢性和坚强的毅力，同时又培养了学生的竞争意识和创新能力。因此，分组比赛对提高全体学生的参与能力培养良好的心理素质方面也有着显著的功效。

优点：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是中学阶段体育课的重要目标之一，为达到这个目标，我将其归纳为：“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。为此我做到了：

1]创设了良好的学习环境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，让学生在有趣的情景中从事学习活动。

2、选择有效的教学方法。本课教学对象是七年级学生，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、思考、探索、讨论、游戏等教学方法，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，我用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。

另外这节课也存在着不足之处：这节课中学生没有进行分组练习。在练习立定跳远的过程中，没有突出学生的自主性，没有很好的为学生创设自由的空间和展示的平台。比如我要把所设计的游戏开设为“游戏超市”，就能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。这样做使学生的学习更为主动，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。这样就会更好的体现学生在课堂中的主体地位。

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。

## 跳远冠军活动反思篇六

(1) 为了让学生成为课堂的'主人，培养学生积极动脑，主动学习的意识，教师根据教材特点，让学生自选器材，自编练习内容，自主进行跳跃练习，目的是挖掘学生潜能，发展学生跳跃能力。

学生等形式，让学生充分认识合作的意义和作用。