

2023年立定跳远课教学反思(优质5篇)

无论是身处学校还是步入社会,大家都尝试过写作吧,借助写作也可以提高我们的语言组织能力。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢?下面是小编为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。

立定跳远课教学反思篇一

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”即髌,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。

立定跳远课教学反思篇二

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。

立定跳远课教学反思篇三

记得9月18号接到要上公开课的通知之后，连续几天睡不着觉，满脑子都是怎么才能上好这节课，什么课才能吸引孩子们的注意，使他们更加喜欢我的课。

这是我从教以来的第一节公开课，对于今年刚刚经历招教考试进入东风路小学的我来说，着实是一个不小的挑战，真的是既紧张，又兴奋!!!

接到任务之后我就开始备课，首先我把三到四年级的体育与健康教材全部过了一遍，最终和师傅一起选定了立定跳远这个体育项目。跳跃是人体的基本活动之一，并且是具有实用意义的体育项目，深受孩子们的喜爱，三四年级的孩子正是爱蹦爱跳的年龄，所以我把授课对象定位为三年级的孩子。选定授课对象后，就开始着手写教学设计，这也是我认为在备课过程中最难的部分啦，怎么使一节课循序渐进的进行，怎么环环相扣，怎么更好的以学生为主体，发挥学生的主观能动性，这都是要考虑的。于是我看了大量的优质课，并且去听陈彪师傅的课，学习他的授课方法。就这样，在师傅的

帮助下，教学设计终于顺利完成。

接下来就是紧张的试课阶段啦。第一次试课时由于教学设计的内容太多，上课方式过于死板，导致我的第一次试课以失败告终。课后我做了深刻的反思，并且数次和师傅一起对我的教学设计进行教研和修改。很快又迎来了第二次试课，这次我吸取教训，改善了我的说话方式，不再是体育老师专用的命令式语气，而是多采用表扬的方式，并且严格按照教学设计规定的时间来完成每一项练习。孩子们积极的学习状态和整齐划一的步伐见证了我的第二次上课圆满成功。终于迎来了我的徒弟展示课阶段，10月26日上午第一节。早早的把孩子们带到操场，等待观课老师们的到来。刚开始还有些许紧张，猜但看着孩子们高高举起的手，积极的上课状态，紧张什么的全部抛到脑后了，心里只有说不出的欣慰与自豪。就这样，带着各位有经验的观课老教师们的意见与建议，我的公开课圆满结束。

这节公开课有很多不足：

第一，我的课堂把控能力还不是很好，在进入“乐研”环节的时候，我引导学生每一横排做立定跳远的练习时，没有注意到其他横排是等待状态，没有做到关注到全部学生。

第二，在“信展”环节，我用的教具是塑料拦架，在学生进行跳栏架比赛过程中突然一阵风吹过来，由于塑料拦架过轻，导致大多数拦架被风吹走了，孩子们忙着捡拦架，比赛过程很乱，学生纪律不好。万事开头难，经历过这一次公开课，我明显感觉到在之后的课堂上我更加自信从容了，也不再那么抵触上公开课啦。也是我意识到作为一名新老师，要学习的不仅仅是知识，还有与学生的相处能力，解决课堂突发情况的能力等。我会更加努力，并且坚信，通过自己的努力，一定会成为一名学生喜欢，领导信任的好老师！！！！

立定跳远课教学反思篇四

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。

- 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地认识。

立定跳远课教学反思篇五

这节课上的内容是初一立定跳远第一课时,本节课基本按时、按量的完成教学内容,但存在较明显的问题。

在教学过程中,缺少精讲多练,在教学的各个环节中,总是

会担心学生会听不懂，听不明白，想进行更详细的讲解，从而减少了练习的时间。对于初中低年级的学生来讲过多的讲解会降低学生上课的兴趣，分散注意力，自顾自的做小动作。生动精炼的语言、有效的讲解，能够起到很好的启发引导的作用，打开学生思维，激发学习兴趣。初中阶段的学生模仿能力强，可塑性大，应多采用直观教学，精讲多练。在今后的课中，不但要备好教学设计、教学流程，更需要备好教学语言，进行有效的讲解。

本节课中，学生人数有48人，人数多，队伍长，距离远，应尽量减少队伍的调动，在调动过程中，口令下达不够精简，出现多余调动口令。

课堂教学虽然在课前已经做好较充分的准备，但仍然是计划赶不上变化，在教学过程中，应该根据学生实际情况，进行相应的位置变化，临时调整。如：在本节课的慢跑热身环节中，考虑到场地限制，两排同时进行慢跑，在进行障碍跳跃的时候存在些许的安全隐患却未能在课堂中及时调整队伍。在体育课堂中队伍临时调整，各个环节时间的调整，需要教师拥有良好的课堂组织能力和掌控能力，这也是我作为一名新教师，需要在之后实践中不断提升。

学生与学生之间存在差异，在教材的选择上应密切根据学生的学情进行教学。在本节课中，前半部分在能够调动学生的积极性进行练习，但在核心力量练习时，学生自己管自己的偏多，练习人数较少，导致课堂秩序较混乱，如何激发学生兴趣，吸引学生注意力让学生积极参与课堂训练当中来，是我接下来需要思考和改进的目标。通过这一次随堂课的教学，让我受益匪浅。在何老师的指导下，明确了一节完整的课应有的步骤，应包含的内容.....