

高中蹲踞式跳远教学反思总结 蹲踞式跳远教学反思(精选5篇)

总结是对某种工作实施结果的总鉴定和总结论，是对以往工作实践的一种理性认识。优秀的总结都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？那么下面我就给大家讲一讲总结怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

高中蹲踞式跳远教学反思总结篇一

上周我上了一堂蹲踞式跳远的课，在课后我针对学生学习情况进行了课后总结，大部分学生基本掌握了蹲踞式跳远的动作技术，能够完成完整的跳跃动作。

在蹲踞式跳远教学中，常常会见到学生在练习时，对起跳后起跳腿屈膝提举向摆动腿靠拢，在空中成蹲踞姿势这一动作较难掌握。他们在学习这个动作时，或是摆动腿和起跳腿提举得不够高，或是上体没有前屈，所以在本课教学中重点就是要解决学生跳起来在空中成蹲踞的姿势。初学时，我组织学生做诱导性的辅助练习（剪刀石头布游戏），两腿依次由剪刀变成石头，主要目的是让学生初步体会单脚起跳双脚落地的过程；然后再做原地或上步收腹跳练习，主要目的是体会跳起来在空中成蹲踞的姿势；接着可以做助跑单脚踏跳后在空中成腾空步的动作，主要目的是体会在空中找到停顿的感觉为后面的在空中成蹲踞做准备；最后才做在空中成蹲踞的练习，体会完整的动作。

学生人数比较多，性别不一，体质和运动能力又不相同，我在设计场地时用体操垫代替沙坑解决了场地少的问题。然后要求学生根据自己情况选择远度，并要求保证动作质量，由近向远，逐步升级。在同一远度三次不达标或动作变形的要自动降级。严格遵守练习纪律，不准随意插队。这样不仅可以同时满足学生的运动欲和表现欲，而且练习积极性稳定持

久，课堂气氛相当活跃，使教学效益显著提高。根据各小组的能力，评分标准应有所不同，使他们都能体会到成功的喜悦。

优点：

- 1、整堂课的课堂气氛活跃，特别是游戏的引入吸引了全部的学生学习兴趣。
- 2、教师与学生能够融洽相处，学生能够很好的执行我的指令和要求。
- 3、学生练习积极，能够达到预设运动负荷和次数。

不足：

- 1、游戏与教学手段的衔接还需要完善和进一步细化。
- 2、教学手段上还是显得有些操之过急，还应该放慢一点，比如：先在踏板上做从高处成蹲踞的姿势落下的动作，然后上一步踏板从高处成蹲踞的姿势落下的动作，再上一步踏板从高处成蹲踞的姿势过障碍落下，最后助跑踏跳在空中成蹲踞姿势落下。

高中蹲踞式跳远教学反思总结篇二

作为教师，首先要提高职业素养，这包括了师德师风、个人能力、教学能力等方面。体育教师的个人能力要求很高，你要教授给学生的技术动作你首先要了解掌握，知道这个动作的技术组成，它的重点和难点，也就是说你要教会学生你首先要会。然后把你所掌握的知识和技能通过相应的手段科学地、有效地传授给学生，而这些手段和方法又是学生容易接受和掌握的。

每个教材都有重难点，只有把握好教材的重难点，我们才能做到有的放矢。重难点是我们进行教学的关键，抓住、解决了重难点，那么，学习和掌握技术动作就相对容易。例如在蹲距式跳远的教学中，我们要知道这一技术动作的重点是起跳和落地，而难点是准确的踏跳和腾空的技术动作，只有了解了这些重难点我们的教学就会游刃有余了。

在教学中我们不能千篇一律的按照技术动作的结构顺序进行教学。要根据实际的情况，认真分析，科学安排教学的顺序，这样，在教学中会起到事半功倍的效果。例如在蹲距式跳远的教学中，我们知道这一技术动作是由助跑—起跳—腾空—落地这四个技术动作组成的。但是在教学中不能按照助跑—起跳—腾空—落地进行教学，如果这样做了，学生即不能有效掌握动作，又容易出现伤害事故。那么我们就要分析这个技术动作，学生对哪些动作是难掌握的，在教学中就要先把这些动作预先解决好，再逐步进行巩固和提高。

因此，我们在蹲距式跳远的教学中就应该先进行起跳和落地的教学，使学生大体了解这个技术动作的概念，并让学生学会自我保护的方法；然后再进行助跑、腾空的分解练习，最后把这几个环节融会贯通，逐步巩固和提高。

高中蹲踞式跳远教学反思总结篇三

我在教四年级的蹲踞式跳远这一课时，由于受到场地和班级人数的限制，所以在本课的设计时，我利用体操垫来解决沙坑少而分散的问题，使得四组同学能同时在一块较集中的场地内进行练习，既便于教师的及时指导又提高了练习的密度，从而保证教学任务的完成。

本课紧扣新课标的理念，把促进学生的健康放在第一位，同时教学中注重培养学生的创新能力。在课的基本部分中，我安排学生先做腾空步的练习，在教师演示下让学生们明白蹲踞式跳远中腾空步也是其中的重要动作，并利用横绳，比一

比谁跳得过前面的横绳，这样大大激发了学生练习的兴趣，同时也使他们自觉自愿地积极参与到练习中去。在课的“发展跳跃能力和下肢力量练习与游戏”这一部分并没有安排具体的练习，而是让学生根据自己的兴趣、学习需要，自己去创编发展跳跃能力和下肢力量的练习或游戏。学生的思维和创新得到了锻炼，同时大大激发了学生练习的兴趣，使同学们自觉自愿地积极参与到练习和游戏中去。

教学中还注意学生自主学习能力和互助学习能力的培养，有意识的利用即时评价和指导的良好反馈作用，尽可能让每一个学生感受到教师的关注，从评价和指导中获得帮助，看到进步，增强信心，体验到成功的乐趣。在本课的“热身导趣”部分设计时进行了两个创新尝试：

1、队伍的调动形式改变以往一队接一队一次慢跑的形式，采用四队同时向不同方向跑出。大大节约了队伍调动的的时间，使课更紧凑也提高了学生练习的兴趣。

2、采用武术操使学生在快乐中不知不觉达到热身效果。

本课的缺憾在于设计给学生思考、探究和尝试的“如何才能既跳得远又能安全地落地”这一问题由于受学生知识水平的限制，学生虽有思考和探究但深度不够，积极参与度不高，应该把着重点放在学生的尝试上。

高中蹲踞式跳远教学反思总结篇四

本学期的一个教研活动主题是蹲踞式跳远，在听了一位老师的课，通过大家的讨论再结合自己上课的感受，对蹲踞式有了一些自己的见解，对此谈谈自己的看法。

所以，我们首先应该确定好适当的教学水平要求，这样我们才不会闹出从一年级到六年级只要教蹲踞式跳远就是单脚起跳双脚落入沙的情况。从一年级到六年一共有三个水平要求，

每两个年级为一个水平要求，根据学生身心发展，在每个水平制定合理正确的教学重点，可以让学生在小学阶段更好的学习蹲踞式跳远。一下是我制定的在各水平的教学要求：

水平一，单脚起跳，双脚落入沙坑（单起双落）

水平二，助跑衔接单脚起跳，腾空，形成腾空步（强调腾空），双脚落入沙坑

通过以上我的教学安排，我们可以在三个不同阶段，解决三个不同的教学问题，而且是有简到难，层次分明，使学生能够在六年的学习过程中，学会一个完整的技术动作。从而真正学会蹲踞式跳远。

在蹲踞式跳远的教学过程中助跑，踏板起跳，腾空，落地，这四个环节中，所有的教师都有自己的教学方法，下面我来谈谈我自己觉得比较有特色的教学方法。

（1） 踏板起跳

踏板起跳，起跳腿踏板起跳同时摆动腿，双手同时上摆，形成腾空步，是其技术动作的解释。

（2） 腾空

腾空，在空中形成腾空步，起跳腿上靠摆动腿，在空中形成一个蹲的姿势。教学难点就是，很多学生根本在自身的能力下无法腾空，更别提以后的动作了。这时，教学中就要使用到助跳板，但是我有不同的使用方法，把助跳板前后换一下放，这样学生就是直接踏在板上，不会影响他们的起跳动作，之后学生有了腾空，就可以以后的教学了。

高中蹲踞式跳远教学反思总结篇五

蹲踞式跳远在小学四年级共分四节，本节课是的第一节课，在教学方法上我采用了“先学后教，当堂训练”的模式进行的。在各个教学环节中，都达到了预期的教学效果。

蹲踞式跳远是小学基本内容一，是锻炼身体的重要教材。也是小学体育比较重要的一个运动项目，它的难度也比较大。由于受到场地和班级人数的限制，在本课的设计时，我利用体操垫来解决沙坑少而分散的问题，使得八组同学能同时在一块较集中的场地内进行练习，既便于教师的及时指导又提高了练习的密度，从而保证教学任务的完成。学生不容易掌握。在本节教学中我事先复印了动作图，交待教学目标后我把动作图给了学生在理念上学生有了一个认识，教师在学生学之前给他们做了一个示范动作并讲清了动作方法，然后让学生分组进行自学自练，教师巡视个别指导。这在体育教学中是一个新的尝试。

在后教环节上我只让一个学生进行演示，做了一个错误的动作，再让两个学生进行纠正，并让做错的学生进行练习，直到他作对为至。并让大家再次进行巩固，使全体学生在动作上都会做，但不标准，它需要在下节课进行强化得到提升。

副教材游戏，在小学体育与健康中，主要是提高学生身体健康，因为蹲踞式跳远学生在本节课的运动量没有达到，我就利用游戏来提高学生的运动量使之达到锻炼身体的目的。

最后是放松运动，放松缓解学生的身体。

本节课还基本成功，但在“先学后教，当堂训练”体育教学中是一个新的尝试，还有许多不完美的地方。

下面我谈谈我这节课的不足之处和今后改进措施：

(1) 在学生看自学提示前我语言不精练，重复好几次。以后在这个环节中要语言精练，多给学生看和想得时间与机会。

(2) 学生在二次训练时我忽略了把体操垫子立起来让学生腾空时能成蹲踞式，逼着学生提大腿屈小腿。把动作做的更完美。

(3) 在游戏前分组列队出现了混乱这是我事先没想到的。在今后的教学中，要分组明确，还要充分利用小组长的作用。

(4) 在游戏活动中还要激发学生的团队合作，有竞争意识。

(5) 在体育课上还要进行安全教育的渗透，各个动作都要有自我保护意识。