

跳绳第一课时教学反思(汇总10篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看一看吧。

跳绳第一课时教学反思篇一

体育课不单纯是一节课，是通过体育活动这种形式，使学生的身体、心理等方面都得到锻炼，让学生在体育活动中主动参与并获得成功的乐趣，在跳绳教学中不要以个别的学生为练习主要目标，要让全体参与全体学习，也许在刚开始的时候，会有很多同学害怕绳子会打到自己，就是不敢进绳，这是没有掌握跳绳的节奏和进绳的时间。

在告诉学生技巧后大部分学生完成了练习，还有一部分学生我就用口令指挥他们练习，告诉他们只要听老师的一定能完成，学生不一定非需要我指挥，他们本身已经可以完成，但是就是没有第一次的成功感受，不敢进行练习。所以教师要善于引，学生乐于学，才能让学生体验到运动的快乐，达到锻炼身体`的目的，而且跳绳还能锻炼学生的胆量，培养集体的合作意识。

跳绳第一课时教学反思篇二

今天执教《跳绳》一课作为学校的常规研讨课，目的在于探讨低年级学生学习习惯和能力的培养问题。《跳绳》是学生在学习了两位数减一位数的退位减法的基础上来学习两位数减两位数的退位减法。由于学好了本课的退位减法对于后续学习多位数的减法计算有着举足轻重的作用，因此教学时一点也不敢马虎。

课前出示统计表，让学生观察，并充分地让学生说说从表中获得的信息。这样既有效复习前面学过的比多少的知识，又提高学生收集信息、发现问题、提出问题的能力。

在解决 $62-48=?$ 时能留足时间让学生独立思考探索算法。学生所运用的方法和手段各异，有借助学具，有运用口算，有列竖式。不管是哪种方法都注意让学生自己理清算法：当个位不够减的时候，该怎么办？如何操作，如何解决可以说都是孩子们自己发现并提出来的，多数孩子能从中体会到解决问题的成就感与乐趣。

虽然有一些优点，但也还存在着很多不足。1、口算方法不够多样化。由于时间关系，没能让让学生充分汇报，没有更多时间的引导，导致口算方法还不够多样。2、估算的作用没有介绍。教学中注意到了估算的方法，但估算能很好地起到检查结果是否正确的作用却没有很好地让学生体会。3、计算课较枯燥，如何让计算课上得有趣、生动，是我今后要努力的方向。

跳绳第一课时教学反思篇三

《跳绳》是小学数学义务教育课程标准实验教科书（北师大版）一年级下册第五单元加减法（二）第63页——64页的内容。本课是学生在学习了两位数减一位数的退位减法的基础上来学习两位数减两位数的退位减法。数学教学要从学生的生活经验和已有知识出发，以学生有所体验的容易理解的现实问题为素材，让学生在熟悉的事物和具体情境中理解数学家知识的含义，主动构筑自己的数学知识结构。

课前我设计一道两位数减两位数的不退位减法和一道两位数减一位数的退位减法的竖式的练习，让学生回顾两位数减法的计算和竖式的基本方法，进一步提醒学生在列竖式计算的注意点，也是为这节课后面的学习做好辅垫。使学生能从旧知顺利迁移到新知。所以在本节课的新知识两位数减两位数

的退位减法用竖式计算时，大多数同学都能够正确的用竖式计算。

我在展示完课本情境中的跳绳产生的数据后，让学生找完数学信息并根据数学信息提出数学问题时，有强调学生能提出完整的数学问题，这对学生的问题意识的发展有很大的推动作用。教材第一次向学生明确提出了估算的要求，在本节课中，学生的估计意识较差，让他们估计时很多学生直接就把得数算出来了，或者只会说出等于十几或二十几，让他说是怎么想的，根本就说不来。这时教师没有放任不管，而是将估算方法和策略教给了他们，让学生明白了什么是估计，提高了学生估算意识。

但本课教学中还存在很多的不足之处：一是在复习时，时间用了比较多，影响了后面的教学进度；二是在让学生讨论算法时，没有充分发挥好引导的作用，讨论效果不理想，流于形式；三是学生汇报竖式的计算过程时，为了赶时间讲解得不是很透彻，没有突出本课的重点。四是我们的估算就是为了检验我们的计算结果是否正确，而本节课在计算完 $62-48$ 的准确得数后没有回到估算验证计算的结果，这样学生对估算的作用不了解，认为估算是可有可无的了。五是对本课的难点 $100-48$ 这种连续退位的减法的竖式计算方法介绍的也不是很透彻，可能还有很多学生做不来。六是课堂语言不够精练，评价激励性的语言太少，学生的学习积极性就不高，整个课堂学习效率不高。

我在今后教学中一定要注意到一些细节的东西，避免出现类似错误。要加强学习，以提高自己的教学能力！

跳绳第一课时教学反思篇四

本节课，我对突出主题性教学方法，做了尝试，采用示范教学法，分组教学的方式，竞赛评比和游戏教学法。

1、在学生自主学练过程中，每位学生都非常投入地进行创编各种花样跳绳，我边巡视边指导学生练习，从课堂常规到热身运动，都是以学生为主，通过学生的自主练习来教学。

2、在学生展示中，我积极鼓励学生，让同学们大胆展示自己的创新动作，让学生参加展示活动，使学生做到“相信我一定能行”，大大增强了学生的自信心，让学生真正体验成功的喜悦。

3、教学中多次给学生提供相互交流的机会，让学生知道相互合作，团结友爱的道理。从中培养学生的合作意识和团队精神。

但在本次教学中，也存在了一定的缺点，特别在学生的管理方面，还需改进。在以后的教学中，我会更加考虑得更加仔细。

跳绳第一课时教学反思篇五

西乡县城北小学任静

本课在教学组织上充分利用学生爱动好玩的天性，抓住其心理特征，激发兴趣，调动积极性，树立自信心。为了让学生在玩中学知识，巧妙地布置数跳绳的次数及谁多谁少，自然地引入本课内容。这样学生兴趣高，下面的教学自然就容易多了。

怎样使学生想算理、找方法，充分发挥其潜能呢？出于这样的考虑，我进行新的教学实验，充分利用学生的天性——好动好玩的特性，让他们根据自己收集的实际数据，在“玩”中来比多比少，然后教师收集与教学有关的数据，请他们帮忙算，以显示其聪明才智，挖掘潜力，充分利用学生的“玩”来达到教学目的，起到较好的教学效果。学生在这种轻松自在的“玩”中互相探讨，相互启发，得出算理，掌

握多种计算技巧。这样，既培养学生的团结合作精神，又培养他们的竞争意识，使他们的潜能被唤醒，内在的个性得到展示，发展了推理能力、想像能力。

想，而是他们自己“玩”、自己“比”，试想在这种“玩”中谁能说他们没有“思考”呢？同时还尽可能让学生发表自己不同的意见，把时间真正地还给学生。从侧面还可以看出，学生的数学知识是通过自己主动建构起来的，而这一点恰恰是教师在引导学生“玩”的基础上建立的，改变了以往的“教室安静、学生坐好、教师讲好”的教学模式，在这里学生是主体，他们自由地“比”“争”。在这种热烈的氛围中，锻炼学生的口头表达能力，为今后自编应用题或应用题补条件填问题的教学埋下很好的伏笔。因此，在“玩”中学数学，既能培养学生的个性，又能发展其思维，也充分体现学生自主探究合作的精神。我认为这是每个教育工作者孜孜以求的教学方式。

《跳绳》是小学数学义务教育课程标准实验教科书（北师大版）一年级下册第五单元加减法（二）第63页——64页的内容。本课是学生在学习了两位数减一位数的退位减法的基础上来学习两位数减两位数的退位减法。数学课程要关注学生的生活经验和已有的知识经验是《课程标准》的重要理念之一。所以数学教学要从学生的生活经验和已有知识出发，以学生有所体验的容易理解的现实问题为素材，让学生在熟悉的事物和具体情境中理解数学家知识的含义，主动构筑自己的数学知识结构。

第一是课前有设计一道两位数减两位数的不退位减法和一道两位数减一位数的退位减法的竖式的练习，让学生回顾两位数减法的计算和竖式的基本方法，进一步提醒学生在列竖式计算的注意点。也是为这节课后面的学习做好辅垫。使学生能从旧知顺利迁移到新知。所以在本节课的新知识两位数减两位数的退位减法用竖式计算时，大多数同学都能够正确的用竖式计算。

第二是教师在展示完课本情境中的跳绳产生的数据后，让学生找完数学信息并根据数学信息提出数学问题时，有强调学生能提出完整的数学问题，这对学生的问题意识的发展有很大的推动作用。

第三是教材第一次向学生明确提出了估算的要求，在本节课中，学生的估计意识较差，让他们估计时很多学生直接就把得数算出来了，或者只会说出等于十几或二十几，让他说是怎么想的，根本就说不来。这时教师没有放任不管，而是将估算方法和策略教给了他们，让学生明白了什么是估计，提高了学生估算意识。

但本课教学中还存在很多的不足之处：一是在复习时，时间用了比较多，影响了后面的教学进度；二是在让学生讨论算法时，教师没有充分发挥好引导的作用，讨论效果不理想，流于形式；三是学生汇报竖式的计算过程时，教师为了赶时间讲解得不是很透彻，没有突出本课的重点。四是我们的估算就是为了检验我们的计算结果是否正确，而本节课在计算完 $62-48$ 的准确得数后没有回到估算验证计算的结果，这样学生对估算的作用不了解，认为估算是可有可无的了。五是对本课的难点 $100-48$ 这种连续退位的减法的竖式计算方法介绍的也不是很透彻，可能还有很多学生做不来。六是教师的课堂语言不够精练，评价激励性的语言太少，学生的学习积极性就不高，整个课堂学习效率不高。

我在今后教学中一定要注意一些细节的东西，避免出现类似错误。要加强学习，以提高自己的教学能力！

跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性，如何活跃课堂气氛是我首先要突破的难点。在跳绳教学过程中我发现大部分学生拿着绳子站着不动，有的学生将绳子放在地上跳来跳去，有的学生练习前摇双脚跳非常的吃力，有的学生原地跳的非常好，为此我就号召同学们从自己的基础练起，按基础的不同分组，设置不同的要

求，6人为一组，共6组，设立小组长，学生在小组长的带领下积极的练习，兴趣昂然。学生在教师的评价中充分感受到一份成功的自豪感和愉悦的情感，他们活动得愉快、轻松、自信积极。学生表现出了很高的学习积极性。

为了突破本节教学重点双手交叉编花跳。我在基础部分的设计中以激情引趣的方式让学生通过展示他们所掌握的各种不同的跳法，从而引出本节教学重点“单编跳”。当学生看到他们的同伴双手交叉编花跳得那么好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会跳单编的学生说出跳单编的技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试个别学生学会了单编跳的动作要领，但大多数学生仍旧焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种问题后，针对学生不会双手交叉跳，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。

1、在教师引导下有目的的分组练习给学生搭建了展示才能的舞台，培养了学生的主动参与意识、自我管理能力和合作精神，使他们能充分享受到学习活动的乐趣。

2、教态自然亲切，注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在练习中自己找寻方法与教师提示相结合。

1、作为一名体育教师，专业知识的学习尤为紧迫。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。

2、在学生的训练中，如何梯进式练习，如何有针对性指导及指导方法的多样性。

跳绳第一课时教学反思篇六

跳绳在我国有一千多年的历史，在民间广泛流传。由于它不受人数、场地、时间、性别、年龄的限制，只要有一块小空地，一条绳子，一人、两人或多人都是可以玩起来，是一种十分简便的锻炼方法，因此被誉为世界上最简便，花费最少却最有效的健身方法。作为一种手、臂、腰、腿、足全面配合的全身性锻炼方式，跳绳可以增强心肺功能、锻炼肌肉和骨骼、消减脂肪、锻炼人体协调能力，训练节奏感……跳绳的这种手脚并用，要求瞬间配合的动作，需要中枢神经系统指挥和调节才能完成。对于中枢神经系统来说，利用跳绳来进行身体锻炼，比单纯的跑、跳、投、踢更具有积极意义。

结合自己多年的体育教学，加上学校传统的每年一次的冬季“跑、跳、踢”运动会的开展，我觉得在“一分钟跳绳”的教与学中，兴趣是激发和保持学生行为的内部动力。

小学生天性喜欢玩、好奇心强、争抢好胜。在教学中我们可以利用学生的这种心理，激发和保持学生行为的内部动力。

在学生跳绳的整个过程中，往往是开始时的十几秒跳得特别快，中间的半分钟左右保持在一个比较平稳的状态，最后接近15秒时是在体力有一点不能完全支持的状态进行的，跳绳的速度相对比较慢。这个过程比较符合学生“一分钟跳绳”的体力分配。但当学生跳完绳之后，有好多的学生还能继续练习，也有进行其他活动的，没有一点疲惫之态。这个现象说明：学生完全有体力在一个相对比较高速的状态下进行一分钟跳绳。

因此，首要解决的是学生跳绳的耐力问题，使学生在一分钟尽可能长的保持在高速的状态下。刚开始时我采用了把一分钟的时限拉长，变成1分30秒，但是这种带有训练性质的活动使学生很容易产生畏惧、退缩的情绪。因此我想到了“双飞”。“跳双飞”是比较耗体力的，尽管这样，很多

学生都乐于去尝试。因为是在大家都不会的情况下进行的，所以谁先学会就意味着谁的领悟力最强，同时又需要学生付出比较大的努力。把一分钟跳绳改为半分钟跳双飞，在锻炼效果上是一样的，但是这种小小的改变，满足了学生迫切的成功感和好胜的心理，使他们的主动性充分调动起来。一段时间练习下来，学生的耐力在不知不觉中得到了提高，再次测试时，很多学生都惊奇地发现自己的一分钟跳绳次数比以前多了许多。

实践证明，在活动中，学生对于有挑战性的练习兴趣高涨，练习可以持续较长时间。这样就在不知不觉中学生的耐力就得到了发展，收到意想不到的效果。

跳绳第一课时教学反思篇七

今天执教《跳绳》一课作为学校的常规研讨课，目的在于探讨低年级学生学习习惯和能力的培养问题。《跳绳》是学生在学习了两位数减一位数的退位减法的基础上来学习两位数减两位数的退位减法。由于学好了本课的退位减法对于后续学习多位数的减法计算有着举足轻重的作用，因此教学时一点也不敢马虎。

课前出示统计表，让学生观察，并充分地让学生说说从表中获得的信息。这样既有效复习前面学过的比多少的知识，又提高学生收集信息、发现问题、提出问题的能力。

本课是教材第一次正式引入估算。因此在教学 $62-48=?$ 时注意让学生用自己的方法来估一估，然后再适当小结，让学生初步了解估算的方法。

在解决 $62-48=?$ 时能留足时间让学生独立思考探索算法。学生所运用的方法和手段各异，有借助学具，有运用口算，有列竖式。不管是哪种方法都注意让学生自己理清算法：当个位不够减的时候，该怎么办？如何操作，如何解决可以说都

是孩子们自己发现并提出来的，多数孩子能从中体会到解决问题的成就感与乐趣。

虽然有一些优点，但也还存在着很多不足。

- 1、口算方法不够多样化。由于时间关系，没能让学生充分汇报，没有更多时间的引导，导致口算方法还不够多样。
- 2、估算的作用没有介绍。教学中注意到了估算的方法，但估算能很好地起到检查结果是否正确的作用却没有很好地让学生体会。
- 3、计算课较枯燥，如何让计算课上得有趣、生动，是我今后要努力的方向。

跳绳第一课时教学反思篇八

跳绳是我们学校的特色项目，这一民间游戏能以培养学生的创新意识和探究实践能力为核心，通过用跳绳进行各种活动，培养学生参与竞争意识与创新能力，激发学生主动参与体育运动学习的兴趣，使学生在轻松愉快的气氛中进行锻炼。

在进行“花样跳绳”的教学时，我改变以往的教法，根据学生的认识规律和身心发展规律，根据游戏的特点，我们设计了个人跳绳——自愿组合——重组创新——分组展示四个教学环节，以同学们喜欢的游戏“闯关”活动同学的身体将学生导入课中，学生每人一根绳，在固定的时间里，跳不同的花样，看谁跳的花样多，这样既巩固了基础的跳法，又激发了学生跳绳的兴趣鼓励学生多跳花样。学生在竞争中培养了自己不服输的精神。

花样跳绳让学生们领略到了民间游戏的快乐，也让我们的民间游戏得以传承。同时还培养了学生不服输得精神，满足了学生的表现欲，增强了学生的自信心。学生在学习花样跳绳中，通

过思考体验掌握花样跳绳的动作方法,通过练习提高花样跳绳的动作技能。

但还有许多值得推敲和改进的地方:

- 1、在开始游戏部分,如果我能充分把学生手中的跳绳利用起来开展活动,也许在一开始就会有很好的效果。
- 2、活动中没能很好体现“花样跳”的形式体现和突出的地方,教师只是点到为止,所以整个活动看上去没有亮点。
- 3、在自主选择跳绳时,教师在评价和推广学生优秀表现的过程中,我给学生留的观察时间过短,造成一部分学生不能很清楚看到那些创造新颖花样跳绳的动作,从而使这一过程的练习显得有些仓促,使得学生的闪光点未能达到充分的展示。

跳绳第一课时教学反思篇九

跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。在教学中如何调动学生学习的积极性是我首先要突破的难点。为此我在开始部分和准备部分中设计了一些训练游戏。如:报数比快、我是木偶兵、正反话等调动学生学习的积极性,提高他们参加体育活动的积极性、注意力。教师又在训练中赋予适时的点评、鼓励,学生表现出了很高的学习积极性。

为了突破本节教学重点双手交叉跳。我在基础部分的设计中以激情引趣的方式让学生通过展示他们所掌握的各种不同的跳法,从而引出本节教学重点“单脚跳”。当学生看到他们的同伴双手交叉跳得那么好,早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话,学生们都迫不及待的尝试起来,但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会单脚跳的学生说出技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试个别学生学会了单脚跳的动作要领,但大多数学生仍旧

焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种问题后，针对学生不会双手交叉跳，跳过去绳摇不过来，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。让学得快的学生帮助学得慢的学生。学生们在学习中不但自身的优势、进步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。

一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。在这节课中我的优点是：

- 1、教态自然亲切，注意了教法的运用，注意了以学生学习为主体，注意了在学习中自己找寻方法与教师提示相结合。
- 3、课程环节清楚，基本完成了教学任务。

本节课的教学也使我找到了自身的不足：

- 1、作为一名体育教师，专业知识的学习尤为紧迫。如：教学方法、游戏方法、训练形式等。
- 2、在学生的训练中，如何梯进式练习，如何有针对性指导及指导方法的多样性。
- 3、对实际教学的预测性备课经验不足。

总之作为一名教师，如何备好一节课，如何上好一节课将是我今后工作的重点和难点。我会把反思作为突破口时刻督促自己改进、学习。

跳绳第一课时教学反思篇十

跳绳是发展跳跃能力的传统性运动项目。是我国民间传统的体育项目，特别在学生中广为流传，而且跳绳也是我国学校

体育的基本教学任务，尤其是小学一年级的重点教材，是必须考核的项目，但该项目对于协调性比较差的学生来说，要学会还是比较困难的，因为跳绳要求上下肢协调灵敏，思维敏捷，有节奏感的技巧运动，但对于刚学跳绳的一年级新生来讲，这是一件痛苦的事情，因为手脚配合不好。

我刚教小朋友们学习跳绳时，首先不会跳的原因是脚和手的配合不好，绳子还没摇下去，还在头顶上，脚已跳跃一次，结果绳落在地上，第二次跳已来不及。其次，是脚跳的好，可手摇不好，双手从头顶摇绳后跳过一次，双手就伸直垂在身体的两侧，这就影响到第二次的摇绳，所以不能连续跳。最后，手摇的好，可脚跳不好。我查阅了很多体育资料，发现单侧摇绳，中间把跳绳断开摇绳，对初练者有极大的帮助，我经过三节课的单摇、断开摇，小朋友们进步很多。但总得来说本届学生跳绳的水平比以往几届要差，很多班级特别是男生都不会跳，而不会跳的小朋友课中不努力，课间和在家中不练习，不会跳的害怕跳绳还有很多人不能连跳。

通过“以绳练跳”使学生掌握多样式的跳绳方法这是必要。为了活跃课堂的教学气氛我让学生六人一组以小组比赛的形式相互激励使学生达到“练跳”的目的既可收到良好的教学效果又可促进学生身心的发展提高学生的弹跳能力灵敏性、协调性等我在本课中采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等方法来完成教学任务。为了激起学生的兴趣，主要采取比赛的形式，比一比谁学得快，谁跳的快跳的连贯让学生自由练习。练习过程中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引导学生学习花样跳。

通过以上练习方法，教师教会大部分学生，小组内技术好的学生帮会其他学生。学生经过一段时间的学习和练习，既学会了动作，又发挥了体育骨干的作用，增进了学生团结友爱、互相协作的良好品质。

总之，教无定法，但启发性原则是永恒的。就本节课而言，整个课堂教学设计体现了活动性、开放性、探究性、合作性、生成性。教师的讲述始终起到启发、点拨、纠偏、示范的作用。在教师的启发引导下，学生积极参与到课堂教学中来，做到动手、动脑相结合，使他们“听”有所思，“学”有所获。本设计同时还注重发展了学生的创新思维和创新能力，使不同身体条件和能力水平的学生都能找到适合自己的学习起点和发展余地，得到不同程度的提高。相信只要努力多加练习就会进步，一年级的小朋友们加油噢！