

最新体育课立定跳远教学反思(优质11篇)

岗位职责的不断优化和更新，能够适应组织变革和业务发展的需要。以下是小编为大家精选的一些范文范本，希望能够给大家一些写作的灵感和参考。

体育课立定跳远教学反思篇一

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。

体育课立定跳远教学反思篇二

立定跳远教学我主要使学生突破重点做到屈膝蹬伸，上下肢协调配合的要领，针对重点在课的开始部分进行模仿的练习，模仿主要由跳的动作进行组合，使学生对跳跃有初步的印象，紧接着进行辅助练立定跳远是一种非常单调，枯燥的项目，今天在给一年级上立定跳远这节体育课时，首先我示范教立定跳远的方法，要先怎样再怎样。一开始时，同学们兴趣很高，可没有练习几遍，有一部分同学就开始表现出厌烦地感觉，动作变形，态度不认真，边跳边玩，嘻嘻哈哈。我发现后，非常生气，平时孩子们都说最喜欢上体育课了，今天怎么会出现这种现象呢？于是我在思考：得想一个办法调动调动他们的积极性，我马上叫孩子们停下来。说“我们来玩游戏吧！”孩子们一听做游戏，精神一下子振奋来，连蹦带跳地喊“好、好”我根据立定跳远的特点，设计了一个“青蛙过河”的游戏，并在地上画上几个圆圈，表示荷叶，比一比看谁能跳过这片荷叶。然后把他们分成几个组，进行比赛。通过比赛观察，还真没有发现偷懒的学生了，效果还真不错。训练了一阵我让孩子们停下来休息，借此机会我对孩子们提出了一个问题：这节课你学会了什么？你觉得怎样跳才跳得更远？能把你的’经验告诉大家吗？孩子们的情绪高昂起来，个个都想说。根据孩子们的叙述我进行了规范性的整理，得

出以下几点：

一、起跳前的上下肢预摆技术，即：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。

二、起跳蹬地技术，发展下脚爆发力量。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。

三、腾空技术，发展腹肌，髂腰肌及下肢爆发力素要求大腿紧贴身体；起跳后，大腿上抬找身体，两臂由前向后摆，团身紧。

四、落地技术，提高完整技术的动作质量，发展下肢爆发力。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。

通过这节课使我想到了体育课不是单纯的练或玩。跟其他学科一样也需要创设良好的学习环境和选择有效的教学方法。让孩子们在“乐中练，动中练，玩中练”，这样才能达到“练”的目的，孩子们的兴趣才能贯彻全过程。

体育课立定跳远教学反思篇三

本课是一节四年级的体育课，主教材是“立定跳远”和游戏“拉网捕鱼”。在一年级时，学生已经学过了立定跳远，大多数学生基本上已掌握了动作的要领，但为了提高学生的身体素质，进一步提高成绩，改正动作，到了四年级时，学生依然还要学习立定跳远。

立定跳远是一种非常单调，枯燥的项目，所以学生比较喜欢选择跑或者投掷类的体育课，而在以往的教学过程中，我发现其他的老师总是采用老一套的教学方式，教师先示范讲解，然后全体学生听教师口令集体学习，一遍又一遍的练习，整堂课下来，学生学习的积极性不高，学的动作变形，有的学生还坐在地上偷懒，而且学生每次测验的成绩也不是很理想。

现在，体育课堂教学进行了改革，“主体性教学，创新思维的培养”的提出，打破了传统教学模式的羁绊，强调以“教师为主导，以学生为主体”。要求教师通过自己的主导作用，充分发挥学生的主动性、积极性和创造性，使学生在参与教学的过程中做到乐学、会学、善学，从而保证教师的教和学生的学都达到最佳的发挥和发展，所以，在本次课的设计中，我对突出“主体性教学”的方法，做了一些尝试，主教材的部分采用了分组教学方式——竞赛评比法——游戏教学法。

- 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。

通过本次课的教学，我得到了很大的启发，很深的体会。

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。

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。

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。

体育课立定跳远教学反思篇四

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。

体育课立定跳远教学反思篇五

模仿青蛙跳（立定跳远）是小学阶段必备的教材，它能很好的锻炼学生们的平衡能力，协调能力，发展学生的下肢力量。把教材内容情境化、儿童化、游戏化，让小学生扮演“小青蛙”，教师扮演“老青蛙”，与学生一起练习，让学生沉浸在角色的快乐中，在“乐玩”中诱导学生乐于探究，相互合作，增强学生跳跃能力，培养学生团结、活泼、协作的品质。

现代心理学阐述：“只要我们有一次成功的经历和体验，头脑里就会留下一种刻划似的痕迹，真实清楚地保留在记忆里。当我们面临新的任务，重新唤起往日成功的模式，内心就会重新出现那种成功的心情。”在教学中课的开始让学生模仿青蛙跳，课中跟“老青蛙”学习歌谣，使学生建立立定跳远完整的动作表象，然后逐步讲解、示范让学生理解技术动作。最后设定教学目标，进行谁跳得更远比赛。我们应该面向全体学生，深入了解并掌握每一位学生的基本状况和运动水平。帮助每位学生设立一个自己经过努力就可以达到的学习目标，让他们都能体验到成功，从而对学习充满自信心。

本节课重点掌握前脚掌蹬地跳起和落地的方法。

教学过程：学生先自主练习体会——学生示范——教师发现问题讲解示范——学生自主练习——教师提问今天所学内容、知识点——学生回答——复习巩固——评价。

安全教育贯穿全课堂，教师教师扮演“老青蛙”拿网与学生一起游戏，一是提高学生的学习兴趣，控制练习节奏；二是防止安全事故发生。

不足之处：生生评价还不够；蹬跳不充分，双脚落地很重。在游戏教学中学生奔跑中按照统一顺序进行，学生就不会发生碰撞。解决问题：因人而异采取不同形式的教学手段。加强技能的提高，反复多练，进一步建立完整的动作概念。

体育课立定跳远教学反思篇六

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地认识,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。

体育课立定跳远教学反思篇七

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。

体育课立定跳远教学反思篇八

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，但对于小学生来说仍然是有一定难度的。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是非常重要的。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。本堂课导入部分播放《跳跃高手》这一视频，然后让学生讨论青蛙跳跃的特点并模仿青蛙跳跃。导入部分充分利用多媒体技术，激发了学生的视觉效果，同时也调动了学生的积极性，让学生很快的投入到本节课的教学中。讲授环节用平板电脑展示立定跳远的每个环节并加以教师的引导，让学生明白了每个步骤的动作要领，然后以学生自主练习为练习手段，让学生在学技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展，提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

整堂课以“学生为本”的理念贯穿始终，从准备部分的热身活动，由于学生的身体还处于成长阶段，采取小负荷量的热身活动和基本身体素质练习让学生能够达到有效的热身活动能够在接下来的激烈运动中减少运动创伤，尽可能的规避学生体育课中的运动伤害。在授课阶段的处理上，老师逐项的示范立定跳远的技术要领，让学生通过徒手模仿训练、分解练习、完整练习、小组练习这四种练习来让学生巩固学到的知识要领。学生通过训练领会立定跳远的技术要领。在有限的时间内让学生对立定跳远有一定的掌握，在有限的时间内最大幅度地提升了学生的练习效果。

教师突出培养学生自主学练的能力，采用分层教学，使不同层次水平的学生都能体会到成功的喜悦。本课主要教学方法

有：

1. 平板电脑示范法

2. 分组练习法

3. 学生示范法；

学生自主的学习，提高学生自主学习的兴趣。结束训练后安排组队对抗赛让学生对立定跳远有进一步的巩固。让基础教学的练习不再是枯燥乏味，让学生自主参与基础教学的练习，使学生在教学中游戏、游戏中学习。

五、总结

通过本节课的学习，我得到了很大的启发。分组教学方法改变了过去以教师为主的被动教学方法，调动了全体学生的积极性，让全体学生参与到课堂教学活动中来，也避免了少数学生厌学当观众的情况。同时，通过听评课活动，同组老师给我提出了很多好的建议，使我的教学设计得到了进一步的完善。

体育课立定跳远教学反思篇九

立定跳远是体育低年级跳跃动作的重点项目之一，所以我选择立定跳远作为本次公开课的教学内容。立定跳远是发展下肢爆发力与弹跳力的运动项目，它要求下肢与髋部肌肉协调快速用力，并与上肢的摆动相配合，所以它需要一定的协调性，而小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，所以，立定跳远动作虽然简单，但对二年级学生来说是有一定难度的。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。在本次教学中，我认为我做的比较成功的地方就在于，让游戏贯穿于整节课。

在课堂常规这部分，我没有让学生按照传统的绕操场跑圈和徒手操来热身，而是选择让学生在音乐声下，围绕场地的正方形边线进行热身，横线跑、竖线跳。徒手操这部分，我选让学生围成一个圈，大家边走边做动作，这样有效的带动了学生认真热身的积极性。

在导入部分，我选择的是让学生小组自由结合，石头剪刀布，谁赢谁向前跳，让学生提前感知一下跳的乐趣。

在练习部分，让学生进行分组练习，并且每组可选送2名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出2个跳得最远的同学给予奖励。总的来说本节课教学，学生的兴趣较高，做到了让学生在玩中学，但是也有很多不足的地方：

- 1、我的语言较为琐碎，不够精炼，而且重复的较多，对于低年级的学生来讲，过多的而且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，没有面面俱到的去解决重难点，重点不够突出，让学生在思绪上也分不清层次，没有取得理想中的教学效果。
- 3、时间掌握的不够准确，准备的放松也没有时间去实施。
- 4、学生练习的时间不够充分，不能使学生很好的掌握动作要领。

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，同时也使我清醒的认识到自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识充实自己，取经完善自己，争取每天进步一点。

体育课立定跳远教学反思篇十

由于天气原因，原本周三的教研改到了今天进行，目的是为了磨我的课——三年级《立定跳远》。

从上周三接到通知开始，我就在想水平二的《立定跳远》应该怎么上，孩子们还小应该创设一定的情景才能激发学习兴趣，私下也请教了学科组的老师们，自己也在网上看了一些这方面的优质课，最后确定了“小青蛙跳荷叶”这样一个主题。

本节课由于时间紧准备部分我只准备了简单的跑步热身，基本部分是以“小青蛙学本领”为线索展开的，通过“绿巨人”、“小矮人”、“超人”三个人物分别向学生们介绍了立定跳远中的预备姿势、预摆动作、起跳动作，学生们很感兴趣，教学效果良好，先原地做动作，再进行“跳荷叶”练习、最后小青蛙学会本领以后再帮农民伯伯捉害虫，通过这样一个环节让学生们反复多次练习立定跳远体会双脚起跳、双脚落地；体能训练环节作为补偿性练习主要安排了三个练习上肢力量的俯卧撑、左右拍肩和螃蟹爬，整体教学效果良好，从准备活动到基本部分再到游戏、体能训练、放松小节及每个环节的配乐我都经过认真的计划，计算时间，但是今天还是没有上完完整的一节课，放松小节环节没有呈现出来！

1、学生四列队变八列队课堂上没有让学生练习过，变队时候有些乱，时间过长；

2、由于人数和时间关系，学生练习密度不够；

3、课堂组织不够合理，学生纪律差；

4、时间把握不够准确，导致课没有讲完！

1、热身活动准备的再精彩一点，争取更好的调动学生的积极

性；

2、平时课堂上多让学生学习一些变队知识，避免关键时候手忙脚乱；

3、准确把握时间，上好完整的一节课！

体育课立定跳远教学反思篇十一

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。