

2023年小学体育立定跳远教案反思(通用7篇)

它是教学活动的重要组成部分，能够帮助教师实现教学目标。通过阅读下面的安全教案范文，你可以了解到如何细化教学目标和教学内容。

小学体育立定跳远教案反思篇一

摘要：随着教育事业的创新和改革，逐渐重视学生们综合能力和素质的培养，促进学生们德智体美全面性的发展，整体性的提升课堂教学的质量和有效性。在小学体育教学过程中，立定跳远是其中重要的项目之一，一方面促进学生们身体素质的提高，另一方面提升学生们的身体协调能力，全面性的提高学生们的体育能力。本文将以小学体育立定跳远教学思考为主题，从以下几个方面进行详细的分析和探讨。

关键词：小学体育； 教学课堂； 立定跳远； 教学策略；

在小学体育传统教学课堂上，整体呈现出课堂氛围枯燥的教学问题，学生们无法全身心地投入到体育教学和训练中，降低体育课堂教学质量和有效性的提升。所以，教师们改变自身的教学观念，将学生们处于教学课堂的主体地位，全面贯彻寓教于乐的教学观念，形成积极活跃的课堂教学氛围，同时进一步优化体育教学内容和方式，促进循序渐进地提高自身的体育综合能力，打造高效的小学体育教学课堂。

一、创设体育课堂教学情境

在小学体育教学过程中，学生们的兴趣和积极性不高是面临的重要问题，教师要改变自身的教学模式，根据立定跳远的教学内容，从生活的角度向学生们进行分析和讲解，同时采用设置悬念的教学方法，引导学生主动参与到立定跳远知

识的学习和探究中，以及将先进的多媒体教学设备融入到教学课堂上，激发学生们的积极性，进一步增加学生们之间的互动，促进体育课堂教学情境的创设，为之后专业的训练打下理论基础。

比如，在立定跳远理论知识的讲解中，教师要从运动会比赛项目出发，以图片或者音频的形式让学生们了解体育精神的内涵，同时引导学生仔细观察立定跳远的动作，对立定跳远有一个简单、整体的认知，进而引入体育知识的分析和讲解。然后，全面落实学生们在体育课堂的主体地位，根据具体的教学情况，为学生们设计层次性的立定跳远问题，采用小组合作学习的教学方法，将学生们进行合理性的分组，引导学生们在小组内积极发表自身见解，形成激烈的讨论氛围，促进学生们之间相互学习、取长补短，不断提升自身对体育理论知识的掌握情况，打造高效的小学体育教学课堂。

二、创新体育课堂教学策略

在小学体育立定跳远教学课堂上，教师应对相关的教学案例进行分析，掌握自身所面临的教学问题，对其中所采用的教学策略进行筛选和总结，同时结合自身的教学经验，进一步创新和优化立定跳远的教学方法，逐渐形成完善的教学步骤，促进学生们循序渐进的提升自身的身体素质和立定跳远的能力，整体性的提升小学体育课堂的教学效果。

比如，在立定跳远训练的教学中，首先教师要为学生们量身打造专业训练前的准备活动，最大限度地活跃学生们的身体肌肉和韧带，避免在大幅度的`训练中造成身体损伤，促进立定跳远项目教学效果的`提升。然后，教师以采用示范教学的方式，向学生们展示正确、准确的立定跳远动作，让学生们清晰的了解到准备动作、跳跃动作和落地动作的姿势，同时向学生们讲解相关的注意事项，引导学生们具有针对性的纠正自身的身体动作，掌握立定跳远的技巧，充分发挥出身体的潜能，促进自身立定跳远能力的提升。最后，教师应引导

学生们以小组的形式开展立定跳远训练，一方面让学生们直接相互学习，另一方面指出学生们在身体动作上的错误和不足，让学生们具有针对性的学习和训练，不断改变自身习惯性动作，促进小组合作学习效率的提升，整体性的提高立定跳远体育项目的教学质量和有效性。

三、完善体育课堂教学模式

在小学体育传统教学课堂上，整体呈现出单一化的教学模式，枯燥、乏味的立定跳远训练难免会降低学生们的积极性和动力，进而无法全身心地投入到训练中，无法达到理想的教学效果。所以，教师将寓教于乐的教学观念融入到其中，组织学生们开展相应的体育活动，为学生们提供身心放松的空间，促进学生们立定跳远能力提高的效率，形成多元化的体育课堂教学体系。

比如，在立定跳远训练的教学中，教师组织学生们开展立定跳远比赛，激发学生们的竞争意识，促进学生们积极参与到比赛中，以团队比赛的形式开展，促进学生们团队意识和合作精神能力的培养，整体性提升学生们的体育综合能力。同时，教师作为立定跳远比赛的裁判，以公平、公正的态度保持体育活动的顺利开展。另外，教师将鼓励性评价融入到教学体系中，根据学生们在立定跳远比赛中的成绩和表现，帮助学生们建立立定跳远学习的自信心，促进学生们形成高效的锻炼方法，同时引导学生们将体育锻炼实践到自身的生活中，形成良好的生活习惯，促进学生们身体素质的培养和提高，整体性地提升小学体育课堂的教学效果，逐渐形成完善的体育课堂教学体系，促进体育教学课堂的创新和改革。

总而言之，在小学体育教学过程中，教师从本质上对教学现状进行详细的分析和探讨，明确自身所面临的体育教学问题，具有针对性的创新和完善自身的教学方法，全面贯彻理论与实践相结合的教学观念，同时结合学生们不同的身体素质，设计科学合理性的立定跳远训练内容和强度，避免对学生们

的身体造成损伤，整体性提升小学体育课堂的教学质量和有效性。

小学体育立定跳远教案反思篇二

本节课的体育教学，以游戏为教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，“拍皮球”，“小兔子回家”等活动，能够充分地激发学生的参与积极性，而且情景的创设更利于学生的学习，比以往教师一味的枯燥讲解有效的多。

教学过程中，教师能够照顾到学生的身心发展规律和心理需求，通过小组合作、探究的方式完成了教学。设计了自主尝试、小组讨论、发表分享、展示归纳等教学流程，提高了学生自主学习能力，对学生合作意识和创新意识的培养有重要意义。

教学过程中也存在缺憾，如在小兔子过陷阱的环节中，教师的引导不够。能力强的学生一下就过了陷阱，而能力弱一点的学生，通过连续的跳跃也能过“陷阱”，这是学生大胆创造的结果。教师对此没能及时加以引导，说明应变能力不够。

小学体育立定跳远教案反思篇三

动有趣的学习情景，把学生带到特定的活动环境中去，让学生入景动情、明理知味，用情景来激发学生对体育活动的兴趣，很浅意把新知容进了游戏中，让学生在，“玩中学，学中玩，玩中创”，使学生充分获得向上跳起的学习体验，从而让学生由易到难，由简到繁，循序渐进，很快地掌握了立定跳远的动作方法突破重难点。我的多样化的评价大大激发了学生的上进心和积极进取的精神。使学生尽全力发挥了己的最高水平，让每个孩子都体验到成功的乐趣。最后的整理活动不仅消除了疲劳，还让学生有种意犹未尽的感觉，达

到学生爱体育，想学好体育的目的。这节课我还深刻地认识到，要做好一位体育教师不但要有满腔的热情，更要关注每一个孩子，保护他们的自尊，要用欣赏的目光去看待孩子们点点滴滴进步。随时留意在特殊群体的行为变化，并能够机动灵活地改变教学方法，创设良好的活动场景，拉近师生之间的距离，把课堂真正建设成为教师和学生共同的乐园。还要给学生足够的展示自己机会，倡导自主、合作、探究的学习方式，才能有效地促进学生的全面发展。

小学体育立定跳远教案反思篇四

立定跳远教材是在跳跃的基础上进一步巩固双腿跳的练习，是发展学生腿部力量和弹跳力量的主要教材，主要是发展学生学会两腿用力蹬地跳起、脚跟着地、缓冲落地的动作方法，并能熟练的进行跳跃。这次漂亮的小编为您带来了小学三级体育立定跳远教学设计【精选2篇】，如果能帮助到您，小编的一切努力都是值得的。

一、课题：

立定跳远

二、指导思想：

以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程》标准的四个学习领域为教学目标，以促进学生身心健康为宗旨，以体育新课程标准为指针，以学生的发展为目的，创设与教学内容相适应的氛围，引入课堂教学，并从学生的兴趣着手，避免了学习过程的枯燥，让学生热爱活动的乐趣，同时让学生在活动中健身、在活动中合作、在活动中创新、在活动中享受、在活动中健康成长。

三、教材分析：

立定跳远属于全日制义务教育小学体育(1~6年级)课程标准“水平一”身体健康学习领域中的内容之一。它是低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；也是急行跳远落地动作和发展腿部爆发力的辅助性练习。另外，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。

四、学情分析：

本班共有学生30人，从班级学生整体身体素质状况来看为一般。另外，一年级小学生协调性较差，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，但对于一年级小同学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，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。

五、教学目标：

- 1、通过教学，激发学生对体育活动的情趣，培养学生积极参与体育活动的态度和行为。
- 2、通过本课教学，使学生在活动中学会双脚脚尖同时登地起跳的动作，以及游戏的方法和规则。
- 3、发展跳跃的能力，提高学生的协调能力和力量素质。
- 4、通过练习和比赛，能够让学生的合作与竞争意识得到提升，并体验与他人合作学习的感受。

六、教材重、难点：

教学重点：

双脚起跳，双脚落地。

教学难点：

摆臂与蹬地协调用力。

七、场地器材：

场地：操场

器材：1. 跳绳30根。2. 呼啦圈4个。3. 音乐、播放设备1套。

一、概述

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。

2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。

3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，

但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、特定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

1、明确本节课学习内容并明确学习目标

2、教师讲解动作，学生仔细听讲

3、教师巡视观察，及时给予纠正(距离、动作)

4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。

5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。

6、教师巡视指导

布置练习作业，整理器材。

1、体育委员整队，师生问好。

2、游戏“蛙跳”

3、学生分小组进行练习

4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。

5、学生结伴进行比赛

6、学生分组练习

小学六年体育教案《立定跳远》

七、教学评价设计

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是_成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。

八、帮助和总结

来源：网络整理免责声明：本文仅限学习分享，如产生版权问题，请联系我们及时删除。

content_2();

小学体育立定跳远教案反思篇五

一：教学目标和要求：

1、通过“立定跳远”的学习，初步掌握“立定跳远”的技术动作，形成正确的概念。

2、增强学生的弹跳力以及灵敏、速度、协调等身体素质的发展。

3、通过游戏，培养学生对工作认真负责的精神，发展奔跑能力。

二：教学内容和活动：

1、跳远：（立定跳远）2、游戏《换物接力》

(1)准备部分：

1、整队，报告人数，师生问好，

要求：集队要做到：快、静、齐，精神饱满，动作正确、整齐。

2、宣布课的内容和要求，安排见习生。

3、准备运动。

(2)基本部份

一、立定跳远：

动作要领：两脚自然左右开立，上体稍前倾，两臂前后摆动各一次，两腿配合作自然弹性屈伸，然后两臂用力向前上方摆，同时两脚用力蹬地，迅速向前上方跳出，落地时以脚跟先着地。

重点：向前上方摆臂迅速有力，蹬地收腿。

难点：动作连贯，蹬摆配合。

1、教师讲解示范，提出重难点。

- 2、学生做一、二、三“三拍法”的摆臂练习。
- 3、学生做摆臂向上跳起的练习。
- 4、在教师的指导下做摆臂向前上方跳跃的练习。
- 5、教师指出易犯错误，并进行纠正。
- 6、学生进行对比练习，分组练习。

二、游戏：（换物接力）：

游戏方法：在场地上画一条起跑线，线前10米处并排画四个圆圈，间隔3米，圈内一个实心球。学生分成人数相等的四路纵队，正对圆圈站在起跑线后，各队排头手持一个小皮球。发令后，各队排头迅速跑向本队前面的小圆圈，将皮球放在圈内，拿起实心球往回跑交第二人，第二人按上述方法进行，用实心球换回小皮球。如此依次进行，以先跑的队为胜。

游戏规则：交换物必须放在圈内，如滚出圈外，要拾回放好再跑。

要求：认真游戏，听从指挥，注意安全。

(3) 结束部分

一、集队

二、整理运动：原地踏步

三、小结

四、解散

小学体育立定跳远教案反思篇六

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，但对于二年级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，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。本节课的体育教学，以游戏为教学手段，通过创设情境，在生动、活泼、有趣的氛围中完成了运动参与、身体健康，运动技能等领域的教学目标。如“大风吹、小风吹”，“拍皮球”，“小兔子赛跑”等活动，能够充分地激发学生的参与积极性，而且情景的创设更利于学生的学习，比以往教师一味的枯燥讲解有效的多。但教学过程中也存在缺憾，如在小兔子赛跑的环节中，教师的引导不够。能力强的学生一下就过了摔倒了，我没能及时做好保护，说明应变能力不够。

小学体育立定跳远教案反思篇七

《体育课程标准》要求初步掌握基本运动技术，这是《国家学生体质锻炼标准解读》书中五六年级的测试项目。

通过教学和实践，使学生掌握立定跳远的技能和方法，锻炼学生下肢力量，发展全身协调能力。通过练习悟出立定跳的方法与技巧。

二、教学目标分析

- 1、学生初步了解立定跳的方法与技巧，发展下肢力量。
- 2、学生通过游戏悟出跳远的方法，能有效调整下肢发力与全身协调关系。
- 3、养成勤于思考的好习惯，形成良好的的组织性与纪律性。

三、学习者特征分析

农村学校，学生基本素质都比较好，尤其力量方面是强项，但是运动协调能力较差，对于他们来说，学习的重难点就在于逐渐体会和掌握身体协调用力的技术，使身体下肢力量优势得以充分发挥，再进行动作技术指导，提高立定跳远成绩。

四、教学策略选择与设计

根据体育教学大纲和本校的实际情况我采用两组互相比赛互相监督的方法，提高学生的运动能力。

五、教学资源与工具设计

教学资源与工具包括两个方面：一是为支持教师教的资源；二是支持学生学习的资源和工具，包括学习的环境、多媒体教学资源、定的参考资料、参考网址、认知工具以及其它需要特别说明的传统媒体。

六、教学过程教师检查人数

- 1、明确本节课学习内容并明确学习目标
- 2、教师讲解动作，学生仔细听讲
- 3、教师巡视观察，及时给予纠正(距离、动作)
- 4、教师巡视提醒安全，教师再次示范强调动作要领以及下肢发力时机，学生练习。要求互帮互助，完善动作。
- 5、划分场地，分5组进行，每组8名学生，确定组长，明确小组位置。
- 6、教师巡视指导

布置练习作业，整理器材。

- 1、体育委员整队，师生问好。
- 2、游戏“蛙跳”
- 3、学生分小组进行练习
- 4、教师和学生一起总结练习时的问题，并想出解决办法。
- 5、学生结伴进行比赛
- 6、学生分组练习

小学六年体育教案《立定跳远》

七、教学评价设计

教学中通过游戏进行练习，避免了学生对立定跳远产生恐惧，有利于学生掌握动作要领，教师也可以把更多精力放在指导上，收到了良好的效果。学生身体的下肢发力掌握不好，另外在协调性方面表现不好，特别是_成绩不理想，有待在协调性训练上下功夫。

八、帮助和总结