

体育课跳小绳教学反思 跳绳教学反思(优秀6篇)

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

体育课跳小绳教学反思篇一

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，达到锻炼身体目的，而且跳绳还能锻炼学生的胆量，培养集体的合作意识。

体育课跳小绳教学反思篇二

进行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，还有的学生举手说自己已经可以进行行进间跳绳。（案例）

教师应该经常做教学反思，通过以上案例，本人就自己的体育教学做出如下反思：

教育反思是教师成长的重要机制。体育教师要提高自己的职业形象，就必须在教学实践中以自己的行为表现及其行为之依据为对象，主动反思，深入探究，推进自身专业发展。

成长=经验+反思。我国教育家也提出了类似的公式：优秀教师=教育过程+反思。这两个公式体现了教师成长的过程是一个总结经验、捕捉问题、反思实践的过程。只有在“反思-更新-发展-再反思-再更新-再发展”这样一个无限往复、不断上升的过程中，教师才能不断地实现个人的成长与发展，提高其专业化水平，符合作为研究型教师、教育家式的教师的角色定位。

为培养学生的主人翁意识和激发他们的学习兴趣，在教学中让学生通过自主选择学习内容和学习方式，从自己的基础练起，按基础的不同分组，设置不同的要求：第一组练习行进间跳绳，也就是边跑边跳；第二组练习原地换脚跳或编花跳或两人一组一带一跳；第三组练习前摇双脚跳或前摇单脚跳；第四组由我亲自带领练习原地的摇绳、起跳、停绳。

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。充分体现了平等、信任、双向情感互动的新型的师生关系，创设了开放、民主的课堂氛围，尊重学生、理解学生和信任学生，从而使学生成为教学过程中的劳动者、求索者和设计者。

体育课跳小绳教学反思篇三

小学二年级体育课本节体育课贯穿了“健康第一，快乐为本”的指导思想，注重了学生心理健康和身体健康的协调发展，在教学中，遵循了“以学生为主体，教师为主导”的原则，充分调动了学生学习的积极性，并且在教学中引导学生学会

评价、学会合作、学会欣赏他人。这节课主要以培养学生创新思维为主，在课堂上在学生自主学练过程中，每位学生都非常投入地进行跳绳，我边巡视边指导学生练习。在学生展示活动中，我积极鼓励大部分学生，要大胆地向同伴展示自己的创新成果，并且鼓励学生，让学生参加展示活动，使学生做到“我能行”，听到教师激励性的话，学生们都迫不及待地尝试起来，练习的积极性特别高。

通过对这节课，我觉得在课堂上正确的引导是非常重要的，教师在教学过程中的主导作用不能仅仅体现在教案的设计上，更应该在教学过程中灵活的把握教学机制，即时的调整课堂结构，以学生的主体性为课堂教学的契机，以激发学生的学习兴趣为目的，为了突破本节教学重点，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。

体育课跳小绳教学反思篇四

教科书由三位学生跳水的数量引出三个问题，在比较两个数量多少的背景下帮助学生探究两位数减两位数退位减法的计算方法。其中第一、第二两个问题主要探究两位数减两位数的退位减法的计算方法，第三个问题是前两个问题的抽象和提高。

本节数学课，用跳绳比赛这一学生熟悉的的活动情景，引出学习内容，提出数学问题，使学生体会到数学知识来源于生活实际，用数学知识解决实际问题的道理。在教学过程中，我设计了几个教学环节，给学生充分的学习自主权，让学生在活动中探索新知，从而培养学生主动探索新知的意识以及学习的能力。

在整个教学过程中，我引导学生自主学习，在学习活动中学生通过说、画、写等数学实践活动，感受到数学与生活的密切联系，进而形成初步的理解能力。

体育课跳小绳教学反思篇五

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。

体育课跳小绳教学反思篇六

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，使学生在在一分钟内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。