

# 最新跨越式跳高教学反思总结(实用5篇)

总结是对过去一定时期的工作、学习或思想情况进行回顾、分析，并做出客观评价的书面材料，它可使零星的、肤浅的、表面的感性认知上升到全面的、系统的、本质的理性认识上来，让我们一起认真地写一份总结吧。那么，我们该怎么写总结呢？下面是小编整理的个人今后的总结范文，欢迎阅读分享，希望对大家有所帮助。

## 跨越式跳高教学反思总结篇一

### 一、遵循教育规律，感受实实在在。

在课的准备部分设计了队列队形练习和图形跑及“沿线追拍”的游戏。队列队形的练习让学生在最短的时间内进入课堂，养成良好的学习习惯。口令同时，袁老师跑动到队列的各个方位，观察学生的行为情况，及时对学生的情况进行简单的小结，提高学生对学习的要求。在图形跑的游戏里，老师身先士卒，在队伍最前面带领学生一起，每个学生都积极配合，效果非常的好。充分调动了学生的积极性，也达到了热身的目的。基本部分共分成三步。一是过高低竿，二是过平行竿，三是过高度不等的平行竿。这样设置使教学循序渐进，让学生在快乐有趣中学习跨越式跳高，使全部学生掌握跨越式跳高动作，较好的完成了教学目标。

### 二、用问题引导课堂走向。

在袁老师的课堂中，我们不难看到，老师总是让学生带着问题去学习。老师在授课中及时指导学生去发现问题：怎样跳身体才避免碰到横杆；跨越式跳高的动作关键，如何才能跳得又高又好……学生通过动体——动脑——实践——体验，主动探究，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，这种学习方式更主动，更积极，学生的学习兴趣更浓，思维更

活跃。学生玩的高兴，学得开心，不知不觉的掌握了跨越式跳高的动作。

### 三、巧妙设置，环节清晰。

在袁老师的课堂中，我们可以看到学生练习的激情，但是丝毫看不出雕琢的痕迹，源于教师在课前认真的进行了学情分析和课堂预设。教师在各个环节的衔接上的“行云流水”确实是我学习的榜样。在准备活动的小游戏“沿线追拍”的游戏中，老师安排被追到的学生就可以拿放在旁边的橡皮筋，然后自由组合跳橡皮筋。这段时间，让已经退出游戏的学生能够很快转移学习关注，不会因此停留下来，更妙之处在于，学生取到的橡皮筋就是接下来的环节中必不可少的练习器具，减少了摆放取材，取收器材的时间。真是一石二鸟啊！其次，教师在课堂中的分组看似有点混乱，但是这个组一旦分成在很长一段时间内都不会直接散开。事实证明，主教材的学习和游戏的进行都是以这次的分组情况定下来的，没有过多的调集队形，为能够高效练习提供了保障。

### 四、不同层次学习，体验快乐。

面对跨越式跳高学生所表现出来的能力来看是严重参差不齐的。袁老师在教学中进行了分组选择高度练习环节，应该是对每一个孩子都能够受益的举措。学生自己选择高度，这样可以使学生的发展既有共同特点，又有不同层次，有利于教师区别对待，因材施教。在教学过程中积极倡导同学之间互教互学，互相帮助，既培养学生之间的人际交往能力，又使他们的求知动机和自我表现动机得到展示，促使学生主动全面发展。

以下是我的对于这节课的一点建议：

一是教师在课堂中的随意性较大。

教师在为学生分组的时候消耗的时间比较长，共计45'。这对于分秒必争的课堂是非常不利的。究其原因就是老师在进行分组前对学生的要求讲的不够仔细。而且分组之后没有为每一组划定区域，只是用口头语言指挥各个小组在老师随意指向的地方进行练习，导致后面的分组轮流练习的时候小组间人员就发生身体的碰撞和摩擦。教师应该事先做好场地、器材的安排。教师随意性大也是造成学生学习纪律性差的一个起因。

二是教学重难点突破的手段不是很明显。

本节课中学生的的问题提出来的非常的到位，之后教师经过了讲解和示范，学生由于小组间的距离并不是均匀，加之本班的人数较多，很多的学生对于教学的重难点根本就没有听清楚。在接下来长达六分钟的练习中，学生分小组依次练习，但是对于“摆动腿上抬过竿、两腿依次过竿、轻巧落地”的重点不是很清楚，只是顺着小组的大部队前移，一次次去过，怎样改进就不得而知了。这对于学生技术动作的学习和定型都是有影响。建议先安排分解动作的辅助练习再过渡到完整动作的全过程练习。

## 跨越式跳高教学反思总结篇二

今天我在青云区体育教研活动中执教了一堂四年级体育课《跨越式跳高》，课堂中我设计了三个游戏，让学生在具体情境中完成跨越式跳高的教学。课后我认真总结了这节课的优点和不足，为以后的教育教学提供借鉴。

学校体育器材数量不足和班级人数较多，在《跨越式跳高》教学中存在一定困难，因而使跳高教学效果受到一定的影响。为了努力提高教学质量，全面提高学生素质，在教学中，我采用变换器材教学法，将跳绳取代横杆引入跳高练习中，采用跳绳进行跳高教学，使本次课的内容安排更优化，练习密度增加，解决了人多，器材少不便组织练习的难题，并用跳

绳这一器材贯穿三个游戏，实现了一材多用。另外更显著的是较好地消除了学生对横竿的恐惧心理，大多数学生增强了跳高兴趣，自觉地增加了练习的次数。充分提高了学生参与学习的积极性，达到了全面锻炼学生身体，增进学生学习兴趣的目的。

在练习中，由于学生好胜心理的驱使，做一些比较有竞争性的练习或游戏，可以提高学生练习的兴趣，调动练习的积极性。如：在课的开始就设计了游戏“看看谁的反应快”。这样学生受到竞争气氛的影响，使争强好胜的欲望和平时被压抑情绪得到健康的宣泄，逐渐体会用体育活动来调节和放松学习的紧张和疲劳。这种寓教于乐的教法即可以提高学生对体育活动的兴趣，又可以使他们自觉主动的参与体育技能动作的学习中，很好的吸引了学生的注意力，为主教材的教学做好铺垫。

好动是学生的天性，他们追求新鲜感，厌烦过多的重复练习。因此，在体育技能教学中，教学方法和练习手段要变化多样，以便调动学生的积极主动性，让学生在自主、愉悦的环境中学习技能动作。如：课中的第二个游戏“闯三关”，由单脚触绳——双脚依次触绳——原地跨过横绳——快速跨过一定高度的横绳等练习组成，动作由易到难，由简到繁，不断激发学生的好胜心，提高学生的练习积极性。

1. 由于学生人数过多，在诱导学生初步掌握跨越式跳高两腿摆动先后的练习中课前预计不足，导致队伍布局不合理，这一阶段的练习未能很好的完成教学任务。
2. 有个别学生右脚起跳，应该从横绳的右侧起跳，这一点在课堂上没有强调，导致这节课出现个别学生不能协调的完成过杆动作。
3. 纠错还不够及时明确，例如在学生助跑起跳时的角度过大，有的甚至正对横绳，助跑的步数不明确。如果在学生练习前

强调下助跑的角度合明确助跑的步数，这样学生在练习时任务更明确，完成情况会好一些。

## 跨越式跳高教学反思总结篇三

本节课的教学内容是跨越式跳高，重点是助跑与起跳的协调动作，难点是双腿依次过竿的技术动作。本课是一节技术教学课，而技术教学课往往让很多学生觉得没有兴趣，练习很枯燥。我的这节课的教学思路是用游戏贯穿整个教学环节，关注学生的个体差异。使每个学生都能积极的参与到学习中来。

在课的准备部分我用两个小游戏来引出本课课题，并激发了学生参与学习的兴趣。基础部分通过教师示范学生思考总结出跳高方法学生进行练习。通过由慢到快的练习大多数学生都能够掌握跨越式跳高的基本动作。能够运用正确的姿势跨过障碍物。

本课的内容较为单一整个课堂大多数时间都用在了跳跃练习上，游戏阶段的跳高接力让学生感觉比较枯燥，如果游戏能够做到上下肢配合。不仅能够让学生更加的由参与的兴趣，而且能够在一节课中让学生的全身都能够得到锻炼。跳高的高度教师没有强调，本来设想的`是学生自主调节，但在课堂中没有体现出来。教师还是应该提示学生设置一个合适的高度进行练习，这样才能让更多的学生获得成功的喜悦。

总的来说，课的基本目标达到了，大多数学生也掌握了正确的动作，如果能把以上几个环节都完善的话，相信学生的积极性会更高，学习的效果会更加理想。

## 跨越式跳高教学反思总结篇四

起跳时要求起跳腿迈步要快，以脚跟先着地，踝、膝、髋关节超越肩关节且充分蹬直，两臂和摆动腿积极配合起跳腿的

蹬地动作迅速有力向上摆起，同时提肩、拔腰。

教学难点：助跑与起跳协调配合。

学生在跳高时容易出现的问题是起跳后身体往往向前冲，而不是向上腾起，特别是初学者，因此，本节课的教学难点就在于如何将助跑与起跳协调配合。

在课的准备部分设计了十字跑的游戏和棒操，充分调动了学生的积极性，也达到了热身的目的；接着运用体操棒原地进行跨越式跳高起跳、过竿的辅助练习，让学生体会到过竿的技术要点。基本部分共分成三步。一是过高低竿，二是过平行竿，三是过高度不等的平行竿。这样设使教学计循序渐进，学生能较好的掌握。接下来我再设计了一个游戏，传递爆破筒，同时充分运用体操棒，做到一物多用。也使学生的积极性更高，最后在音乐的伴奏下进行放松。

本课根据学校现有器材设计练习方法，有效解决器材少，避免课堂不安全事故发，在有限的范围内设计十字跑和绕圆的跑动路线，让学生在快乐有趣中学习跨越式跳高，使全部学生掌握跨越式跳高动作，较好的完成了教学目标。及时指导学生去发现问题：怎样跳身体才避免碰到棍棒；跨越式跳高的动作关键，如何才能跳得又高又好……学生通过动体——动脑——实践——体验，主动探究，在锻炼身体的同时，学会发现问题，解决问题，这种学习方式更主动，更积极，学生的学习兴趣更浓，思维更活跃。学生玩的高兴，学得开心，不知不觉的掌握了跨越式跳高的动作。跨越式跳高教学，在练习过程中经根据能力水平结合成“能力小组”进行练习，自己选择高度，这样可以使学生的发展既有共同特点，又有不同层次，有利于教师区别对待，因材施教。在教学过程中积极倡导同学之间互教互学，互相帮助，既培养学生之间的人际交往能力，又使他们的求知动机和自我表现动机得到展示，促使学生主动全面发展。

小组合作教学模式，提高学生自主探究学习的能力，能培养学生间的相互合作能力，建立责任意识，发展学生身体协调性、灵敏性和平衡能力，增强合作意识。

## 跨越式跳高教学反思总结篇五

本节课的教学内容是跨越式跳高，重点是起跳和过竿技术，难点是两腿的配合。本课是一堂技术教学课，而技术教学课往往有枯燥、乏味这样的特点。我这节课的设计思路是教材的游戏化处理。通过一个个游戏，将技术的教学渗透其中，既使学生达到愉悦身心、展示自己个性的目的。通过本堂公开课的教学，我发现一堂教学课的好坏并不在于教师如何精彩的表演，而在于学生的参与程度和欢迎程度，对于我们体育学科来讲，要使学生真正参与到课堂中来则必须让学生首先对你所教授的项目感兴趣。因此，在这堂课上，我一改了教学常规，在学习前先激发他们对跳高运动的兴趣。

在课的准备部分设计了找朋友的游戏和棒操，充分调动了学生的积极性，也达到了热身的目的；接着运用体操棒原地进行跨越式跳高起跳、过竿的辅助练习，让学生体会到过竿的技术要点。基本部分共分成三步。一是过高低竿，二是过平行竿，三是过高度不等的平行竿。这样设使教学循序渐进，学生能较好的掌握。接下来我再设计了一个游戏，传递爆破筒，同时充分运用体操棒，做到一物多用。也使学生的积极性更高，最后在音乐的伴奏下进行放松。

总体看来本节课设计较好，课中学生的积极性被充分的调动起来，学生参与练习的积极性高，课堂气氛活跃，组织也比较有序，教学效果也比较明显。但也有一些不足之处：本课教学的重难点在教案和教学中反映的还不够清楚；游戏时，老师发现游戏组织不够积极应该集合讲解，不要一个个纠正。课后许多同事给了我一些好的建议：组织教学要多元化，让更多的孩子能体会成功的喜悦。