

仰卧起坐教学反思(实用5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

仰卧起坐教学反思篇一

跳绳项目是孩子们成长运动中必不可少的一项活动，不管是在学校还是在生活中经常看到孩子们在跳绳，跳的好与坏暂且不说，就是这根小小的跳绳能带给孩子们无尽的快乐。值得我们去探究，去完善跳绳的方法。

我校根据学校实际情况开展了以“跳绳”为主特色体育项目。全校一到六年级班班有跳绳，每位学生至少掌握了两种以上的跳绳方法。在课间、午间休息时，到处都能看到孩子们跳绳的身影。看到孩子们开心的笑容，是那么的幸福可爱，深深地触动了我，今后的体育教学应怎样上跳绳课，是按教材内容授课？还是不断的创新跳绳的新跳法？思前想后我决定一定要深挖跳绳这项目。

今天刚好有一节高年级体育课，我尝试的去挖掘孩子本身的创新潜能。课中学生们练习并脚跳、单脚跳、各种方式跳玩不亦乐乎，课程过半发现有些学生开始兴趣不浓了，有的学生在蹲下聊天，甚至有的学生拿起跳绳挥舞着玩起来了，我一看这样不行，很容易出现伤害事故，还容易使学生对跳绳失去兴趣。我看这情况机会来了，我马上集合队。做了学生思想工。询问了为什么不跳了呢？孩子胆怯说太累了没意思。还有的说跳来跳去就是哪几种跳法。我说大家想学习新的跳法吗？学生异口同声说想，想学得自己去创新，两人一组用一根跳绳合作创新。

新的跳法，自由结伴注意安全，开始练习。话音刚落学生们

活跃起来了，快速的找到伙伴开始练习，看到学习氛围有活跃起来了，我想我的目的达到了，学生的想象力超出了我的想象范围，不一会儿有的学生把握叫过去，老师，看我们两个跳的怎么样，我说好啊，能不能让全班的学生欣赏你们新的跳法？学生愉快的答应了，我立刻鸣笛把全班学生召集过来，看他们表演，看完后很多学生说：老师我们也会几种新的跳法，我说：你们敢不敢也展示下？“敢”一个一个来，于是在我的鼓励下，好几种新的跳法出来了，铃声这时想起来了，很多孩子还在喊“老师看完我们的在下课好吗？老师下节课一定先让你们展示，看看下节课谁是我们班的创新大王。

课后我反思了下，不是学生不爱玩，是我们扼杀了学生的想象空间。是我们教育者没有尽到义务。今后教学中还要不到的总结经验，不断的完善自我。

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

[点击下载文档](#)

[搜索文档](#)

仰卧起坐教学反思篇二

反思自己的教学行为，总结教学的得失与成败，对整个教学过程进行回顾、分析和审视，才能形成自我反思的意识和自

我监控的能力，才能不断丰富自我素养，提升自我发展能力，逐步完善教学艺术，以期实现教师的自我价值。做为一名年轻的教师，更应该懂得这点。

玩是小学生的天性，小学体育课中如果没有“玩”，那么这节课肯定不能吸引学生，不能体现“寓快乐于体育教学之中”的教学目标。因此，我在课的一开始就设计了语言情境导入，使学生一下就进入了上课角色。（但准备部分应该设计活动游戏，让学生在不知不觉中完成了上课的热身准备活动，我没有做好这一点。）在教学中，我应该改进教学思想，无论是各种姿势的起跑技能，还是知识延伸，或是放松身心我都应该做到全力以赴。我只设计了一种游戏，没有彻底提高学生上课的积极性，让学生始终在玩并没有彻底的收获，获取更多的知识，进行创新实践，愉悦身心。从整节课的情况来看，学生还是十分喜欢多种练习方式的游戏，（我在最后又加了小组比赛形式的游戏），整节课几乎每个人都表现出一种积极的学习态度，乐于参加各种教学实践活动，并敢于在活动中表现自我。

在新课标中怎么样上好体育课，我觉得并不是简单的玩或者是做游戏。因此无论教师设计了怎样的课，其目的都是让学生能在玩中有所收获，即玩中学。

本课的教学重点和难点是让学生掌握跳绳方法，即掌握如何才能跳的更多，有些同学能在实践练习中运用，达到了较好的效果，许多平时体育不是太好的学生也轻意的理解技术动作。这种教学方法要比教师直接讲解示范的效果要好，而且在这种教学实践中，学生接受技术不是通过教师的直接传授获取的，而是通过自己的亲身体验获得，较好的体现了新课标的强调探究性学习的思想。我在课的结束部分设计的不好，学生表现出来的创造力没有那么活跃。

以上是这节课上完后的一个教学心得，当然还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控、学生掌握技术的反馈评价

的及时性等方面还有待进一步完善。

仰卧起坐教学反思篇三

新课标强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在教学过程中要处理好传授知识与培养能力的关系，注意培养学生的独立性和自主性，引导学生质疑、调查、探究，在自主学习中培养独立思考能力，探究学习中培养解决问题能力，合作学习中提高合作交流的能力。

《跳短绳》一课，过去一般采用传授式教学法和学生反复练习的方法来完成教学任务。目前，在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试，取得了较好的效果。课前，体育课上跳，回家跳，课间十分钟也在跳，学生只要一见到我，就拿着跳绳跑到我跟前，让我数数，面对学生的进步，我深感成功的快乐。体育教学方法层出不穷，有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、创造思维法、兴趣教学法等，从而改变单一的传授式教学方法，在教学实践中在灵活运用各种教法和学法，是新课改对教师的基本要求。

课的开始，我首先从学生喜闻乐见的体育游戏“绳操”导入新课，游戏中充分活动肢体，达到热身和娱乐，这样课的开始就能使学生产生学习的兴趣，也为后面进一步的自主探究活动创造了有利条件。在本课基本部分中先安排跳绳徒手模仿练习、集体玩绳、邀学生展示、相互点评、分组跳绳接力竞赛、合作跳（长）绳，让学生们通过想象玩出花样来。接着安排学习韵律放松操，最后进行放松。在这节课的愉悦身心部分“绳操”，虽然学生也很积极的去模仿，可学生玩起来过于投入以致出现断节情况，以后事先应讲解游戏关键点比较合理，游戏中适当运用一些肢体语言，孩子们的积极性可能会更好，愉悦的效果也会达到另一个情境，在自由玩绳中，我充分让学生自由学练，小组合作，小组探讨，激发学习的情趣，培养了学生的团结合作精神和学生创造性思维和能力，使得学生自己创造出多种绳子的玩法。课堂学习氛围

浓厚，学生能积极学习，积极思考，踊跃表演，充分发挥了学生的主体作用，让学生成为学习的主人。但我还有不足之处：在课堂上，总是让那些表现非常积极和活跃的学生体会到成功的喜悦，而忽视了少数表现欲不强的孩子，没能让他们也很好的体会到成功的喜悦，今后在这方面还要加强。另外，我对学生讲解应详细些，说话放慢，那样会更利于教学发展。

这节课上，存在的问题和不足之处，我会努力改进，在今后的体育教学中，不断发在现，不断的创新，并从中吸取经验和教训，只有不断的反思，总结才能有助于我们以后的教学工作，才能把我们的体育教学工作做的更好。

仰卧起坐教学反思篇四

跳短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。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。

教学过程中从握绳、徒手转动手腕、双手握绳甩动、徒手跳甩、一直到双手握绳试跳，孩子们始终保持着高昂的斗志，而且学习兴趣越来越浓厚，学练积极性也是越来越高，自然，教学效果也是比较理想的。

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，一方面，引导学生学习花样跳绳，一方面，让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步，我都会不失时机地给予表扬，有时做出惊讶的表情，有时有意输给学生，在我的激发和鼓励下，学生对跳绳充满了兴趣，学生只要一见到我，就拿着跳绳跑到我跟前，让我数数，面对学生的进步，我深感成功的快乐。

热身和放松阶段让音乐教学渗透于体育教学之中，让学生跳舞，调节身心，陶冶情操，恢复身心，师生来一段舞蹈让学生沉静在课尽趣浓的感觉之中。

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，注意了在练习中自己找寻方法与教师提示相结合。

2、教学目标较清楚，围绕教学目标学生的语言表达能力、意志品质、合作意识、自信心、身体的灵活性等方面都得到了锻炼。

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。通过反省，我以后应该在教学中多下功夫，多创新，象我的热身操和放松操那样新颖，才会吸引学生的注意力，真正达到在体育课中想练结合，乱中有序及创新的效果。

仰卧起坐教学反思篇五

跳短绳是一项很好耶很容易开展的体育活动，对于低年级小朋友们非常适合，而且孩子们也非常热爱。

一般跳短绳这项运动孩子们都是自学成才，一跳就会，当然也要例外的，学生的协调能力也有优劣，跳短绳最基本的就是先摇在跳，利用手腕发力，但很大部分同学都是用手臂发力，所以很多学生跳到不到一分钟就气喘吁吁咯，所以每项体育活动都是要讲究方法的，学生的模仿能力是非常强的，所以老师的示范动作必须要非常标准必须给孩子们一个好的榜样和示范者。

在教学过程中，孩子们都很认真的看我做示范动作，看完之后很大部分同学都能学会了，当然还是会有不会跳的。我在这举个我自己班的例子，有一个学生第一次一个都跳不出，在家里练习之后，在到我这来跳了152个，这让我很惊讶，同样也让班上的学生惊讶，这也很好的给班上带来了很好的带头作用，经过一个星期的教学与练习，班上的学生全都会跳了，这虽然是我本来的常规工作，但也让我感到很高兴！

教完这堂课后，我思考了几点，在低年级的教学过程中，你的语言不仅要简单易懂，更要能吸引住孩子，因为低年级孩子的注意力很难集中，一点小动静就会开小差，所以上课时你不仅要关注每一个孩子，更要能调动孩子们的兴趣，有了兴趣他才会跟着你走，才能学的更好！这是一堂很普通的课，但经过反思，能让我自己发现很多问题和新的教学方法。