

立定跳远教学课后反思 立定跳远教学反思 (优秀5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

立定跳远教学课后反思篇一

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。

立定跳远教学课后反思篇二

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的认识,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。

立定跳远教学课后反思篇三

10月9号迎来了我的师父,体育组芦老师的新学期引领课,水平一、二年级《立定跳远》。一场秋雨把这堂本应该在室外进行的体育课转移到体育馆进行。但是丝毫没有影响到本节课的上课质量,这节课对于向我这种年轻教师来说感受颇深。以下是我从三个方面对本次课的个人感想。

由于下雨芦老师很早就去了体育馆布置场地准备器材,进行课前的常规准备。充分的课前准备给这节体育课打下坚实的基础,由于是低年级的学生注意力不能长时间集中,从准备活动到基本部分再到游戏及放松每一个环节的教学设计、场地规划、队形变化必须做到细致紧凑不枯燥。充分的课前准备是一节体育课的基础,更是一名合格教师的基本责任。

从开始的课堂常规师生问好、安全强调、提出问题,再到准备部分由慢到快的慢跑热身及步伐练习和徒手操的各关节活动达到充分热身的目的。进入基本部分以后芦老师将学习的主动权教给学生并鼓励每一名同学参与进来,让学生们自己去发现立定跳远的基本要领在结合叫停纠错及代表示范让大部分学生更好的理解立定跳远的基本动作。最后通过小游戏活跃了课堂气氛,达到了练习强度做到了低年级学生在“玩

中学，学中练”的教学目的。创设情境教学，提高学生的学习主动性与积极性。

给予每一名学生充分的认可与鼓励并提出下一节课的目标，让每一名学生对于下一节课充满期待。

总结：通过这一节课的学习让我受益匪浅，尤其自己是带一年级的课怎么去抓他们的心理，什么样的课程形式更适合他们，课堂上的组织与沟通这些都是我需要提高和完善的。

3、做到课前充分准备，课中灵活有序，课后积极反思；

5、努力提高自身综合素质，下功夫提升业务能力，力争做一名一小优秀的体育老师。

立定跳远教学课后反思篇四

立定跳远属于全日制义务教育小学体育身体健康学习领域中的内容之一，。它是小学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，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。

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，但兴趣易激发，而对于四年级学生来说立定跳远是有一定难度的，在教学时，要设计新颖、有趣的练习方式和手段，才能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。

现代教育的目标是培养一个身心健康，能独立面对社会挑战，具有主体意识和积极向上的处世态度，具有探索创新精神，能接纳他人的身心健康的`人。提高教学效率，优化教学过程，

充分发挥学生的主体作用。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：“乐中练，动中练，玩中练”。这里的“练”是发展能力的手段，而“乐、动、玩”则是培养学生兴趣的关键。

学习环境对发展能力、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用创新的教学形式，让学生学与玩结合。我在课中运用一连串的游戏活动，吸引学生的注意力，让他们自觉地主动的去学，这样做改变了以往教学中一切由教师带着学生活动的做法，命令学生学习的方式，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣 and 积极性的发挥。在游戏活动中，教师以指导者、服务者的身份巡回在学生中间，一旦发现学生需要，就能及时提供帮助，教学反思《》。

本课教学对象是四年级学生，自控能力与认知能力均有一定的发展，但是仍具有小朋友好动、好玩、好思考等特点。应抓住这一特点，在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，在教师引导下，逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，而且培养了学生分析问题、解决问题的能力。另外，要使游戏活动贯穿教学的全过程，使体育教学的进行与游戏有机地结合起来，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(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。

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。

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。

立定跳远教学课后反思篇五

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。