

2023年体育跳绳教学反思 跳绳教学反思(通用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下是我为大家搜集的优质范文，仅供参考，一起来看看吧

体育跳绳教学反思篇一

我进行的是xx年级的单编跳绳教学，跳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。如：报数比快、我是木偶兵、正反话等调动学生学习的积极性，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。

为了突破本节教学重点双手交叉编花跳。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“单编跳”。当学生看到他们的同伴双手交叉编花跳得那么好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。

此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会跳单编的学生说出跳单编的技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试个别学生学会了单编跳的动作要领，但大多数学生仍旧焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种问题后，针对学生不会双手交叉跳，跳过去绳摇不过来，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。

让学得快的学生帮助学得慢的'学生。学生们在学习中不但自身的优势、进步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。

为了更好的发展学生跑、跳的灵活性和合作意识。我在基础部分又设计了“老鹰捉小鸡”的传统游戏。学生在游戏中充分体验到了集体活动快乐。

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。

总之作为一名新任教师，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。

体育跳绳教学反思篇二

一年级的跳绳考核结束了，考核成绩悬殊非常大。其实这已经不是我们一所学校出现这种情况，本来第一学期的考核项目，因为普遍存在不达标的现象，因此已经改到了第二学期考了，目的就是希望给大家更多的时间去练习。从我们学校来看效果不是没有，优秀率一下子上升了很多个百分点，特别是三班有三分之一的学生都得了100分，很不容易。他们之所以有这样的成绩，最主要的是一个氛围：学生的上进心很强，很要。平时随处可见这些学生在跳，跳得多，失误也就少了。在加上老师对动作上的指点，领会动作的要领，脚尖着地，跳得低，上身和脚尽量不要弯曲，手腕摇绳，能做到的很快就熟能生巧了。但是也有学生至今还不会跳的，我觉得只要原因就是他们自己了，从他们的动作来看，手脚配合不协调，手一动脚也随之跟着跳了，心中没有节奏，对他们就不能像之前的学生那样要求了，先得让他们抓住节奏感，不管用什么动作先必须学会连起来跳，哪怕是跳“弹簧步”，只要能连着跳就可以了，对他们就不能有太高的要求，让他们失去信心，然后就是再和家长联系，希望他们督促好孩子些孩子，其实我觉得家长也要负一部分责任。因为我们很多孩子，特别是那些成绩好的孩子，从上学期不会跳，和家长联系以后，非常重视，这次考试，他们肯定很得意，进步都很大，所以走家长路线也是必要的。继续努力吧！他们的进步是老师最大的幸福。

体育跳绳教学反思篇三

《跳绳快速跳测试》这节课之中，我将考试的进行完。通过考试，我发现了一些在教学之中应该注意的问题。

1. 跳绳教学的目的，就是使学生能够掌握一项好的简单易行

的锻炼的方法。因此需要使学生掌握这种方法。通过教学绝大部分能掌握基本的正摇跳，但是还是有个别的学生没有学习会正摇跳。因此我认为对于三年级的同学来说，还是使这些不会跳的同学学习会。那么在教学之中，需要对于这些同学进行重点的进行教学，指导，使这几个同学能够学习会跳绳。并且在考试之中，可以适当的放宽对于他们的要求。

2. 在学生在学习各种各样的花样进行跳绳的时候，尽量使学生能够足够的时间的进行练习，并且进行积极地评价。在跳绳的各种花样之中，有几个如：编花跳，倒编花跳还是比较难的，对于三年级的学生来说。因此在教学指导的过程中，教师要使学生在听懂技术要领的基础上，积极的去练习和琢磨。这些动作，不是一听就会，而是需要学生在练习的过程中，不断的进行琢磨和总结的。因此需要给予学生充分的时间进行练习。对于学生还要积极的进行评价，使他们在跳的过程中，体验成功的乐趣。

体育跳绳教学反思篇四

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。

美国心理学家波斯纳提出了教师成长的公式：

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。

体育跳绳教学反思篇五

一分钟跳绳教学是普及且易于掌握的体育活动，同时也是枯燥的。刚开始教学时，让不会跳绳的同学欣赏会跳绳的同学的表演，通过一段时间的观赏，那些同学就产生了一种欲望，也想学会跳绳，于是自己的双手就会不由自主地摇起来，在这种情况下，学生参与的兴趣是最浓的，练习的积极性是最高的。经过一段时间的练习，在观察学生跳绳的整个过程中，我发现，学生往往是开始时的十几秒跳得快，中间的半分钟左右保持在一个比较平稳的状态，最后的接近15秒时间是在体力有一点不支的状态下进行的，跳绳的速度比较慢。看到这种情况，我十分着急，这样练下去，学生不但成绩没有提高，还会增加对跳绳的厌倦感，怎么办呢？……“小学生的天性是好玩、好强和好胜的，兴趣是激发他们行为的内部动力。”想到这儿，我的心情平静下来，让兴趣成为学生最好的老师。

接下来的教学，我更多的运用了比赛的形式进行，自己和自己比赛，前后同学之间比赛，男女同学之间比赛，小组之间比赛等等，原本枯燥的一分钟跳绳教学变得生动活泼、趣味浓厚起来，学生的主动性被充分的调动起来，并且在练习中

获得了成功的体验。

通过一次次的反思，我一点一点找到不足，但改正起来困难也是有的，我深刻体会到要上好一节课不容易！作为一名体育教师，上好一节课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。通过不懈努力与摸索，让学生在每一节体育课中都能自主学习与探究，达到学有所获，体验成功的乐趣！

体育跳绳教学反思篇六

体育课时计划

教学反思：

教学过程中首先采用统一讲解分步示范的方法，观察哪些学生会跳绳，学的比较快，然后以小组的形式分开练习，技术好的做小组长让他们互相帮助进行练习。练习过程中还是发现有些学生拿着绳不动或上下肢配合不默契，为此我将这部分学生聚集在一起，教他们从基础练起，再加上鼓励性的语言，如：哇！你好棒！这么快就学会了；跳的不错。通过一节课的学习多数学生都会跳绳。

为了突破本节教学重点并脚跳。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“并脚跳”。当学生看到他们的一些同伴跳得那么好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会并脚跳的学生说出技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试一些学生学会了并脚跳的动作要领，但仍有一部分学生还不会仍旧在练习，这时的学生渴望有人能帮助他练习。于是我为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。让学得快的学生帮助学得慢

的学生。学生们在学习中不但自身的优势进一步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。一节课下来，学生们的收获很大，而我的收获更大。

体育跳绳教学反思篇七

养学生“开放性”的思维已经成为当今的教学主题，而怎样去引导学生的思维则又是教学任务中的一大难点。

体育课作为学生兴趣较大的一门课程，同样要求教师在教学过程中恰当地引导学生开动脑筋，积极思考。下面以“双人跳绳”为例：双人跳绳是利用一根绳子，两人在积极地配合下完成的技术动作。方法有很多种，如：一人摇绳两人一起跳，两人摇绳一人跳，两人摇绳一起跳等等。因此在上课之前可以先玩一些两人配合的游戏，增加默契感！

接下来复习单人跳绳，再次强调动作要领，然后两人一组开动脑筋创作双人跳绳的方法。在学生创作地过程中教师要注意观察，适当的时候给予鼓励性的提示语，如“好的，不错，再想想看”等等的语言，这样学生可能会更加努力地去思考，课堂气氛也就活跃起来了，集合小结时，让创作最多的一组做示范，并表扬所有开动了脑筋的学生，最后提问：“你们认为要跳好双人跳绳最关键的因素是什么？”当然是两人的配合，然后教师就可以延伸地讲一下团结的重要性，这样一堂课就非常丰富了，不仅学习了新的技术，而且还能懂得很多道理。同学们动了脑筋注意力就会集中，教学效果也会达到最佳。

因为这种教学方式充分地发挥了学生的自主性，调动了学生的积极性，因此，我们在教学中应多运用这种提问式方法，让学生的思维发散，打破以往的“灌输式”教学。

《跳绳》

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

体育跳绳教学反思篇八

跳绳对三年级的学生来说，由于学生的身体协调能力，以及掌握跳绳的能力稍差，所以在教学生跳绳时，我注意学生以下几点：

（一）教学目标通过教学过程顺利实现

本课的教学目标是通过来开发学生的创新能力，并以学生所创造的玩法为游戏的载体，让学生在学中玩、玩中学体验集体和个人获得成功的喜悦心情，让学生真正形成“自我学练、合作学练、探究学练、创新学练”的良好气氛，从而实现教学目标。我在教学《跳短绳》一课，采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等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。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，有时作出惊讶的表情，有时有意输给学生。

(二) 以音乐为背景，营造浓厚的民主氛围，把课堂转化成舞台，让学生自始至终是主体

(三) 以游戏为切入点，让学生全员参与。这节课一直是在游戏的氛围中的，从开始的听音乐做跳绳游戏，再到学生听音乐做捉尾巴游戏。都是以学生为中心，以游戏为手段达到让学生自主锻炼的目的。

总之，这节课还有很多的不足之处，比如组织学生的能力，课堂的节奏和运动量的把握还是有待提高，希望通过不断地学习和实践来提高自己的能力，多学习、多锻炼，让自己尽快的成长起来。

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](#)

体育跳绳教学反思篇九

我进行的是二年级的单编跳绳教学，跳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。如：报数比快、我是木偶兵、正反话等调动学生学习的积极性，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。

为了突破本节教学重点双手交*编花跳。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“单编跳”。当学生看到他们的同伴双手交*编花跳得那么好，早早已跃跃欲试。再听到教师激励性的话，学生们都迫不及待的尝试起来，但绝大多数学生失败了。此时正是提示方法的有利时机。为了培养学生的表述能力及互动、合作学习的意识。我邀请会跳单编的学生说出跳单编的技术要领。学生们听完后又纷纷尝试起来。经过多次的尝试个别学生学会了单编跳的动作要领，但大多数学生仍旧焦急的练习。这时的学生渴望有人能帮助他练习，看到他进步。于是我解决完在练习中学生们纷纷提出的各种问题后，针对学生不会双手交*跳，跳过去绳摇不过来，不会连续跳等问题，为学生们创设了小组互助合作学习的氛围。让学得快的学生帮助学得慢的学生。学生们在学习中不但自身的优势、进步得到了展示，而且树立了坚韧的意志品质和良好的合作学习的态度。

为了更好的发展学生跑、跳的灵活性和合作意识。我在基础部分又设计了“老鹰捉小鸡”的'传统游戏。学生在游戏中充分体验到了集体活动快乐。

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，注意了在学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。

总之作为一名新任教师，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。

文档为doc格式