

# 小学体育单双脚跳反思 一年级体育各种方式的单双脚跳教学反思(通用5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

## 小学体育单双脚跳反思篇一

一年级跳跃：各种方式的单双脚跳（立定跳远），此课安排3课时为一个教学单元，本课是第一次课。单双脚跳每位小朋友都会，在会的基础上学习单双脚跳，重点在哪呢？重点在加大摆臂跳，加大摆臂跳能让自己跳的远。课的开始部分我以木头人游戏导入，木头人（小朋友）模仿双腿屈膝下蹲姿势，再以木头人（小朋友）模仿单脚屈膝动作，再以木头人（小朋友）模仿双脚屈膝动作。课的基础部分在教师引导下，以自行车轮胎进行单跳练习，再进行双跳练习，接下去单双脚跳练习。

巩固练习：

- 1、自由摆放自行车轮胎进行跳跃练习。
- 2、组织学生用已掌握的基本跳跃方法进行一场接力比赛，然学生在竞争中进一步巩固技术要领。通过比赛，对优胜组进行激励性评价。结束部分：教师总结本课，充分表演肯定学生的能力，以笑脸结束本课，师生再见，收还器木才。

我依据我校的课题“学到式之学生自主学习能力的学习原则出发，结合低年级小学生的爱动、喜模仿、易表现等身心特点，在教学中教法采用：设疑、探疑、解疑、尝试、模仿等多种教

学手段，在游戏教学中启发学生动脑思考、实践操作，培养学生的团队协作精神，教法的采用由易到难；练习和比赛等多种教学形式，力图使学生在愉悦的心情中达到“我运动、我健康、我快乐”的目的。

## 小学体育单双脚跳反思篇二

授课教师：张晶

这是一节水平二的三年级体育课，课的内容是单双脚跳。通过认真备课、上课，我感到基本达到了教学目标。在教学中，我引入课题，主要不在于讲授知识，而在于激发学生的学习动机，唤起学生的求知欲望，让他们兴趣盎然地参与到教学过程中来。通过这次单双脚跳的教学，谈谈自己的点滴感想。

这节课的教学重点和难点分别是连续向前跳和用前脚掌蹬地起跳，膝踝充分蹬直。本节课的教学内容旨在培养学生对跳的兴趣，发展他们的想象力和表现力。一开课通过一个小游戏，以游戏的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

### 一、创设利于学习的环境和练习形式

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，尝试运用自主教学的形式，让学生有选择地从事学习活动。掌握技能阶段我主要引导学生学会思考，学会观察，学会合作，利用软式器材“十字”跳进行各种跳跃练习。为了激发学生的兴趣，我让学生进行自我探究的练习形式，气氛较为活跃。自然过渡到今天学习内容单脚跳，请学生来示范，做完后我便提问：“谁能说说单脚跳时的身体的哪个部位在用力？落地要求是什么？”让学生畅所欲言的说出自己的感受，最后我根

据学生的回答进行了单脚跳动作要领的总结和示范，使本课的教学重点更加突出。这样做改变了以往体育教学中一切由教师带着学生活动的做法，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和积极性的发挥。在课中我通过教师的示范和学生的展示来激发学生的练习欲望，让他们跃跃欲试。同时，本课力图让学生在课堂上就像在玩耍一样，设置一个亲切和谐、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体验到体育活动的乐趣。本节课采用的分小组练习形式，就是要给学生创设一定的空间和时间，让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣。教师在课堂中对学生的表现进行及时的评价和真诚的赞扬，例如“你真行！”“跳的真好！”“真不错！”让学生在教师的评价中充分感受到一份成功后的自豪感和愉悦的情感。体育教师还应该注重授课结束后的放松活动，我认为它是一堂课的一个重要环节，放松活动做的充分，不但可以使学生的身体和身心得到放松，而且可以使学生真正体会“快乐体育”。我在选择放松活动内容时，带领学生聆听大海的声音，让这节课在快乐中开始在轻松中结束。

## 二、采取按体能分层的教学组织形式

学生的身体素质、接受能力、体育技能差异较大，假如习惯性地运用传统的组织方法进行教学，很难解决学生“吃不饱”和“吃不了”这个矛盾。体育课实行分层次教学，有利于身体素质好的学生掌握和提高运动技术、技能，也有利于身体素质差的学生增强体质，使学生变被动为主动学习，能够充分体现因材施教、区别对待的教学原则，能有效解决学生的“吃不饱”和“吃不了”的矛盾。同时，注意有层次地传授知识、技术、技能，因而针对性强，教学效果好。但在分层次教学中，对教师要求是较高的，所以要求教师必须了解和掌握每个学生练习情况，注重提高教师课堂的驾驭能力和观察力。

本课重点围绕分层教学，让学生在玩中学，在学中思，在思中获，在获中乐，充分体现课标理论，使学生在乐学、愿学

的氛围中达到了学习态度和情感体验的和谐统一。

这节课上完后我发现自己还有不足之处，给我感触最深的还是在驾驭学生和课堂能力上，还要下功夫。尤其是在主教材处理方面，练习的密度太少。要上好一节课，首先要备好课，但是我发现我的教案还出现一些瑕疵，不是很规范性。除了备教案还要备学生，要把课堂上学生会出现的情况教师要估计足。还要求教师要认真的研究新课标，不段的钻研教材，精心的设计课堂教学环节，这些都是我在今后教学中所需要不断地提高和学习的地方。

### 小学体育单双脚跳反思篇三

本次课所选择的内容是根据一年级学生生性活泼好动的特点而设计的，在课的开始部分（激发兴趣阶段）学生能积极的投入活动，且对所做的活动表现出浓厚的兴趣。大家能很好的展现自我。

随着课的进一步深入，到课的自主探索阶段，我发现有些地方课前考虑不充分，就是在组织学生进行听讲解的时候，组织队行不合理。学生听的时候的面不够广，导致队伍后面有些学生听不清楚。在组织比赛的时候，组间实力分配不均匀，出现比赛结果呈一边倒的现象。在练习过程中（袋鼠跳）使用的袋子，使用不合理。没有根据学生个子高矮来分配。活动中才出现衔接不流畅的现象。讲过程过于罗嗦，学生自主活动的时间少了一些。在以后的上课中应注意以上问题，使课更受学生的欢迎。

《各种方式的单、双脚跳》

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

## 小学体育单双脚跳反思篇四

本课以“健康第一”为指导思想，以《体育与健康课程标准》水平一的身体健康领域水平目标为要求，选用小学二年级《单、双脚跳跃》为教学内容进行教学，使探究并掌握单双脚跳跃的方法。根据儿童生理、心理特点，从培养学生的实践能力为出发点，以“自主、探究、合作”的教学模式为主调，立足于培育学生的行为习惯，形成良好的教学常规，充分调动学生在课堂上的学习积极性，营宽松、快乐的课堂气氛，改变旧的教学观念，让学生在快乐中学习，培养学生的团队合作精神、热爱集体品质。

1、学习并巩固单、双脚跳跃动作技术和能力。

2、提高学生参加体育锻炼的意识。

1、学习并掌握单、双腿跳跃技术动作和完成能力。

2、发展学生腿部力量和身体灵敏、协调性及弹跳力。

1、通过教学，使学生在练习中学会合作、学会评价；体验运动乐趣和成功的喜悦。

2、培养学生克服困难、积极进取的优良品质增强学生之间交流，促进心理健康发展，提高社会适应性。

单脚、双脚跳跃

二年级学生对新鲜事物兴趣很浓，好动，兴趣广泛，模仿能

力强，喜欢游戏。因此，在教学中采用灵活多样的方法，以技术传授结合游戏进行教学，使学生在活动中掌握与他人配合的方法，在活动中让学生体验体育运动的乐趣，让学生在在学习中养成良好的学习习惯，提高其自尊心和自信心，对以后的学习产生积极的影响，为其终身体育打下良好的基础。

本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主学习的教学形式，让学生有选择地从事学习活动。另外本课设置了一个亲切和蔼、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体会到体育活动的乐趣。除了采用指令性集体练习外，也采用可非指令性的结伴练习形式，同时强调学生个体自由发挥的练习形式，为学生提供发展能力的广阔空间。在练习中，更注重鼓励学生自我表现，让学生显示自己在集体中的价值。

## 小学体育单双脚跳反思篇五

这节课的教学重点是发展学生的想象创新能力，培养学生对跳的兴趣，以及单、双脚起跳和落地的动作要领。执教后我心中深有感触，反思如下：

一开课通过一个简单的小游戏：“站圆圈”，以竞赛的方式进入课堂，既充分调动了学生的学习兴趣，又巧妙地完成了队形的‘变换，与下一个教学环节的衔接紧凑自然，打破了传统的体育课教学中过于简单和模式化的开课形式。

当各小组的学生用自己的图进行游戏，也用别组的图进行游戏后，我让各小组以自评互评讨论的方式评出最好的两幅图，然后四小组分别用这两幅图进行单双脚接力，同学们又一次在不知不觉中练习了单双脚跳，这时候每个学生都进入了极佳的学习状态，思维完全处于在一种敏捷、清晰、活跃的情景里，我认为这就是学生接受教育的最佳时期。趁这个时候，我便提问：“谁能说说单双脚跳时的身体的哪个部位在用力？”学生自由地谈了练习时的感受，最后我根据学生的回答做了单双脚跳动作要领的总结和示范，使动作方法得以突

出。为了让学生能进一步感受单、双脚跳的正确动作，紧接着进行了单、双脚跳的接龙游戏。游戏中，搭配了节奏轻快的音乐，教与学的活动一切都在快乐的进行中。