

最新立定跳远公开课教学反思 立定跳远 教学反思(大全5篇)

无论是身处学校还是步入社会，大家都尝试过写作吧，借助写作也可以提高我们的语言组织能力。写范文的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看看吧。

立定跳远公开课教学反思篇一

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进行分层教学，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。

立定跳远公开课教学反思篇二

教学反思

平阳县水头镇鹤溪中学钱招树

立定跳远是一种非常单调，枯燥的项目，所以学生比较喜欢选择跑或者球类的体育课，而在以往的教学过程中，我发现其他的老师总是采用老一套的教学方式，教师先示范讲解，然后全体学生听教师口令集体学习，一遍又一遍的练习，整堂课下来，学生学习的积极性不高，学的动作变形，有的学生还坐在地上偷懒，而且学生每次测验的成绩也不是很理想。

现在，体育课堂教学进行了改革，“主体性教学，创新思维的培养”的提出，打破了传统教学模式的羁绊，强调以“教师为主导，以学生为主体”。要求教师通过自己的主导作用，充分发挥学生的主动性，积极性和创造性，使学生在参与教学的过程中做到乐学，会学，善学，从而保证教师的教和学生的学都达到最佳的发挥和发展，所以，在本次课的设计中，我对突出“主体性教学”的方法，做了一些尝试，主教材的部分采用了分组教学方式—竞赛评比法—游戏教学法。

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2名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出3—4个跳得最远的同学给予奖励。

通过本次课的教学，我得到了很大的启发，很深的体会。

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。学生通过分组比赛，进一步增强了责任感荣誉感以及和组员之间的凝聚力，从学生的练习程度上不难看出，学生对分组教学方法很感兴趣，教学比赛既是素质，技术，战术的较量，也是对学生心理素质的考验，比赛增强了学生的自信心，勇敢性和坚强的毅力，同时又培养了学生的竞争意识和创新能力。因此，分组比赛对提高全体学生的参与能力培养良好的心理素质方面也有着显著的功效。

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。

立定跳远公开课教学反思篇三

立定跳远是低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，但对于一年级小学来说仍然是有一定难度的。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。

首先我没有像前面的教学一样，一开始就把学生带到操场上面去进行教学，在教室，先利用多媒体设备在网上搜取立定跳远的有关视频给学生看，尤其是一些比较优秀的立定跳远动作，这样不仅可以让学生对立定跳远有一定的了解，也激发了学生的学习兴趣，从而为下一步的教学奠定基础。

本课教学对象是低年级学生，认知能力较差，如果单纯的进行动作教学，学生不仅掌握不了动作要领，而且也会散失学习兴趣。在开始上课的时候，我在每一组学生的前面都放置了一床小体操垫，要求学生试着跳过体操垫，这样就解决了学生跳的远的问题。接下来我把小体操垫竖起来，要求学生试着跳过去，同时解决的跳的高的问题，接下来，我问学生手臂怎么样摆动就能跳的又高又远，然后由学生自己去尝试，有些学生说手臂要从后面向身体前上方摆动，这样摆臂的问题也解决了。

通过这样的教学，不仅让学生充分的参与了教学，体现了学生主体地位，同时，也锻炼了学生思考问题、解决问题的能力，让学生成为学习的真正主人。

立定跳远公开课教学反思篇四

立定跳远是体育低年级跳跃动作的重点项目之一，所以我选择立定跳远作为本次公开课的教学内容。立定跳远是发展下

肢爆发力与弹跳力的运动项目，它要求下肢与髋部肌肉协调快速用力，并与上肢的摆动相配合，所以它需要一定的协调性，而小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，所以，立定跳远动作虽然简单，但对二年级学生来说是有一定难度的。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。在本次教学中，我认为我做的比较成功的地方就在于，让游戏贯穿于整节课。

在课堂常规这部分，我没有让学生按照传统的绕操场跑圈和徒手操来热身，而是选择让学生在音乐声下，围绕场地的正方形边线进行热身，横线跑、竖线跳。徒手操这部分，我选让学生围成一个圈，大家边走边做动作，这样有效的带动了学生认真热身的积极性。

在导入部分，我选择的是让学生小组自由结合，石头剪刀布，谁赢谁向前跳，让学生提前感知一下跳的乐趣。

在练习部分，让学生进行分组练习，并且每组可选送2名成绩优秀的同学，代表本组参加比赛，然后从中选取出2个跳得最远的同学给予奖励。总的来说本节课教学，学生的兴趣较高，做到了让学生在玩中学，但是也有很多不足的地方：

- 1、我的语言较为琐碎，不够精炼，而且重复的较多，对于低年级的学生来讲，过多的而且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，没有面面俱到的去解决重难点，重点不够突出，让学生在思绪上也分不清层次，没有取得理想中的教学效果。
- 3、时间掌握的不够准确，准备的放松也没有时间去实施。
- 4、学生练习的时间不够充分，不能使学生很好的掌握动作要

领。

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，同时也使我清醒的认识到自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识充实自己，取经完善自己，争取每天进步一点。

立定跳远公开课教学反思篇五

立定跳远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。我们传统地技术教学都是为了技术而教技术，每次上体育课先是进行一般性的准备活动，再进行专项的技术活动，然后进行对技术要领地讲解，再是学生进行分组、集体的练习，最后进行课的总结和放松活动后下课。这样的教学安排，学生很容易失去兴趣。

所以这节课从老师根据学生的年龄与认识特点，将技术教学进行游戏化。在教学中，她将“立定跳远”这一动作进行了有效地分解，通过游戏和动作进行模仿，引起学生上课的热情，同时以情景设置引出动物的双跳双落、落地缓冲等立定跳远技术重点、难点，这一部分取得了不错的效果。在教学中关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。安全教育做的也很到位，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、我觉得对于低年级的学生课堂纪律抓得不够好，学生集中力不够强。

2、语言不够精炼，而且重复的`较多。

总之看了丛老师这节课不但使我在教学理念与技巧上有了很大的收获，而且也使我对自己的目前的教学水平有了清晰深刻地认识。