

最新单脚跳绳教案反思(优秀5篇)

作为一位兢兢业业的人民教师，常常要写一份优秀的教案，教案是保证教学取得成功、提高教学质量的基本条件。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的教案吗？以下是小编为大家收集的教案范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

单脚跳绳教案反思篇一

本次青年教师展示课我选定了《并脚跳短绳》这个体育项目，授课对象为二年级的孩子们。这节公开课有很多不足：

第一、绳操部分时间过长，教师示范部分动作没有足够标准。

第二、课堂练习时间较短。由于绳操时间用了太多的时间，并且在新授环节语言不够简洁明了，导致学生练习时间较少，也导致教案设计的小组合作跳绳环节没有进行。

第三、在我让学生创新其他跳绳方法的时候，作为老师的我没有引导学生去创新，而是让学生自己来，导致孩子对创新新的跳法积极性不高，课堂气氛也不活跃。

第四、在游戏环节，我设计的游戏为《袋鼠跳跳跳》，二年级孩子“规则意识”认识不到位，游戏应进行两遍，但由于整堂课时间把控不到位，游戏只进行了一遍，没有使学生深刻的理解规则意识。

第五、放松环节本来准备了音乐，但是由于课堂时间把控不到位不是，放松环节很仓促的就结束啦，也忘记了放音乐，学生并没有得到充分的放松。

作为一名非体育专业的体育老师，要学习的东西还有很多。但我认为，凡事不能急于求成，而是一步一个脚印慢慢进步。通过这次的青年教师展示课，使我在面对学生的时候更加从

容淡定，也使我意识到，作为一名教师，要学习的内容还有很多很多，我一定会珍惜每次上课的机会，使自己的课堂更加生动，更加完美。

单脚跳绳教案反思篇二

我觉得本节课有很多不足的地方但是我上的非常的开心，课堂气氛很活跃，但是“活”而不乱，并且很好的完成了教学目标，更令我感动的是，同学们下课时恋恋不舍得离开操场！我想这一次课我基本做到了《新课程标准》所提倡的“以学生发展为中心，重视学生的主体地位”的教学理念。所以通过这一次课我获得的宝贵的教学经验，课后我作了深刻反思，把经总结如下：

兴趣是最好的老师！于是本课设置了“单脚跳接力”情境，不仅提高了学生的学习兴趣，而且让学生学到感受到了比赛的气息，取得了非常好的教学效果。单纯练习跳远内容，学生会觉得很枯燥，为了让学生既能掌握运动技能，又有兴趣练习，就设计了“单脚跳接力”这一教学环节。通过接力比赛，学生的积极性和注意力一下子提高了，把学生带入比赛激情之中，使学生激发起集体荣誉感，这样，学生主动参与，自觉地去完成学习任务。

让学生们自由地练习，不正是新课标里提出的“改变枯燥的以‘竞技体育’为目的的体育教学方式”，让学生们喜欢体育，更喜欢把‘竞技体育’作为展示自己的舞台，让孩子们坦然面对挑战，竞争，远离胆怯自卑的心理！这种改变，还把学习的主动权还给了学生，教师只是他们的“伙伴”，在“伙伴”的引导下，使学生玩出更多的、更有锻炼价值的方法，在练习中进行自主探索，让学生在相互合作、相互交流、相互竞争中学习，扩展学生的思维，培养学生的创新精神。除外，通过这种“赛中学，学中赛，赛中创”的形式根据学生个体差异给予不同学生不同的鼓励和表扬，这也体现了新课标“关注个体差异”的原则，所以很好的增强了每一个学

生的自尊心和自信心，提高了学生参加体育活动的兴趣，促进学生身心全面发展。

在体育教学中应教育学生做人、求善、养德，培养学生优良的品德。本课的思想教育贯穿于全课堂之中，“单脚跳接力”的教学环节不仅培养了学生积极动脑，团结协作的良好品质，而且教育学生良好的集体荣誉感。

作为教师的我们，应该在每一次成功的课堂中总结出经验并做好反思，在“反思”中乐，在“反思”中学，在“反思”中练，在“反思”中成长！

单脚跳绳教案反思篇三

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。

单脚跳绳教案反思篇四

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，注意了在实践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。

单脚跳绳教案反思篇五

周一上午，市教研室来我校检查工作，体育学科教研员葛老师与我们共同进行了一次集体备课。第三节课由我讲了一节一年级《跳短绳》的常态课。

跳绳是国家学生体质健康检测的一项重要内容，对于一年级刚刚入学的学生来说，如果想达到检测标准是非常难的一件事情。为了提高学生的跳绳能力，我提前把《跳短绳》的学习内容安排在了一年级的教学进度中。从本次课的教学过程和教学效果来看还是可以的，但是从许多细小的环节中还存在许多的问题需要改进：

1、低年级学生注意力集中时间较短，在加上室外课的干扰较大，所以学生的学习状态很难掌控，如果采用情景教学的方法可能更能够吸引学生。

2、在教学过程中课堂组织能力有待提高，可以采取代币奖励的方法鼓励学生积极参与课堂活动，引起学生的学习兴趣。

3、在教学过程中由于孩子们的年级较小，认知能力较低，应采取精讲多练，让他们多模仿的方式组织练习。先让他们将跳绳动作在头脑中形成动作表象，然后在逐步的提高难度，为以后的学习打下基础。