

# 2023年体育课立定跳远教学反思(优秀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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？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。

## 体育课立定跳远教学反思篇一

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，但对于小学生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是非常重要的。另外在教学中要关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。本堂课导入部分播放《跳跃高手》这一视频，然后让学生讨论青蛙跳跃的特点并模仿青蛙跳跃。导入部分充分利用多媒体技术，激发了学生的视觉效果，同时也调动了学生的积极性，让学生很快的投入到本节课的教学中。讲授环节用平板电脑展示立定跳远的每个环节并加以教师的引导，让学生明白了每个步骤的动作要领，然后以学生自主练习为练习手段，让学生在学技术的同时也得到了锻炼。通过教学，促进了学生身体技能的发展，提高学生灵敏、速度、力量和协调素质的能力，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

整堂课以“学生为本”的理念贯穿始终，从准备部分的热身活动，由于学生的身体还处于成长阶段，采取小负荷量的热身活动和基本身体素质练习让学生能够达到有效的热身活动能够在接下来的激烈运动中减少运动创伤，尽可能的规避学生体育课中的运动伤害。在授课阶段的处理上，老师逐项的示范立定跳远的技术要领，让学生通过徒手模仿训练、分解练习、完整练习、小组练习这四种练习来让学生巩固学到的知识要领。学生通过训练领会立定跳远的技术要领。在有限

的时间内让学生对立定跳远有一定的掌握，在有限的时间内最大幅度地提升了学生的练习效果。

教师突出培养学生自主学练的能力，采用分层教学，使不同层次水平的学生都能体会到成功的喜悦。本课主要教学方法有：

1. 平板电脑示范法

2. 分组练习法

3. 学生示范法；

学生自主的学习，提高学生自主学习的兴趣。结束训练后安排组队对抗赛让学生对立定跳远有进一步的巩固。让基础教学的练习不再是枯燥乏味，让学生自主参与基础教学的练习，使学生在教学中游戏、游戏中学习。

## 五、总结

通过本节课的学习，我得到了很大的启发。分组教学方法改变了过去以教师为主的被动教学方法，调动了全体学生的积极性，让全体学生参与到课堂教学活动中来，也避免了少数学生厌学当观众的情况。同时，通过听评课活动，同组老师给我提出了很多好的建议，使我的教学设计得到了进一步的完善。

## 体育课立定跳远教学反思篇二

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”即髌，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。

## 体育课立定跳远教学反思篇三

立定跳远是学生《体质健康标准》测试项目之一，对发展学生腿部力量和弹跳力有着重要作用。虽然立定跳远动作简单，但对七年级学生来说也是有一定难度的，他们协调性较差，注意力易分散，理解能力也不够全面等特点，执教后我进行反思：

1、坚持“以学生的发展为中心”，以“健康第一”为指导思想。充分体现教师的主导作用和学生的主体地位。在教学中为了培养学生对体育活动的兴趣、提高学生参与体育活动的积极性，我采用了情境教学法“青蛙找妈妈”导入课题，在整个教学活动中改变了以往学生跟着教师练习的做法，而是为学生提供一系列可供选择的练习内容，学生根据自己的需要和兴趣，自主选择练习，让学生的练习由被动转向主动，多一点自主的选择，多一点独立的思考，能更好地激发学生的学习积极性。

2、选择有效的教学方法。根据学生具有好动、好玩、好思考等特点，教学时综合运用诱导、启发、合作、游戏、激励、评价等教学方法，激发学生学习的自觉性和积极性，让学生充分发挥自己的想象力，积极主动地参与到活动中，让学生在活动中真正体验到体育活动的乐趣。

3、留给足够的时间和空间。教学过程中通过学生自主选

择、小组合作、游戏竞赛等练习手段，让学生有足够的时间和空间积极主动地参与练习。学生通过自评、互评、教师评等多种评价手段，让学生踊跃参与评价活动，并通过评价达到取长补短目的。

4、本节课存在不足之处。首先我的语言不够精炼，重复的较多，这样会降低学生的兴趣，分散注意力。课堂纪律比较乱，没有充分发挥骨干学生的引领作用。通过这节课的教学使我在教学理念和技巧上有了更多的收获，而且我对自己的教学水平有了进一步的认识，知道自己“钻”劲不足，急需充电、摄取知识，不断完善自己。

## 体育课立定跳远教学反思篇四

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。

## 体育课立定跳远教学反思篇五

由于天气原因，原本周三的教研改到了今天进行，目的是为了磨我的课——三年级《立定跳远》。

从上周三接到通知开始，我就在想水平二的《立定跳远》应该怎么上，孩子们还小应该创设一定的情景才能激发学习兴趣，私下也请教了学科组的老师们，自己也在网上看了一些这方面的优质课，最后确定了“小青蛙跳荷叶”这样一个主题。

本节课由于时间紧准备部分我只准备了简单的跑步热身，基本部分是以“小青蛙学本领”为线索展开的，通过“绿巨人”、“小矮人”、“超人”三个人物分别向学生们介绍了立定跳远中的预备姿势、预摆动作、起跳动作，学生们很感兴趣，教学效果良好，先原地做动作，再进行“跳荷叶”练习、最后小青蛙学会本领以后再帮农民伯伯捉害虫，通过这样一个环节让学生们反复多次练习立定跳远体会双脚起跳、双脚落地；体能训练环节作为补偿性练习主要安排了三个练习上肢力量的俯卧撑、左右拍肩和螃蟹爬，整体教学效果良好，从准备活动到基本部分再到游戏、体能训练、放松小节及每个环节的配乐我都经过认真的计划，计算时间，但是今天还是没有上完完整的一节课，放松小节环节没有呈现出来！

1、学生四列队变八列队课堂上没有让学生练习过，变队时候有些乱，时间过长；

2、由于人数和时间关系，学生练习密度不够；

3、课堂组织不够合理，学生纪律差；

4、时间把握不够准确，导致课没有讲完！

1、热身活动准备的再精彩一点，争取更好的调动学生的积极性；

2、平时课堂上多让学生学习一些变队知识，避免关键时候手忙脚乱；

3、准确把握时间，上好完整的一节课！