

2023年立定跳远教学反思(模板10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？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

立定跳远教学反思篇一

一、说教材

1教材所处的地位

本节有三个内容：一是“单脚跳：急行跳远”，二是“双脚跳：跳长绳”，三是：游戏：。主要是围绕“单脚跳：急行跳远”新授课进行。为能全面的发展小学生的体育技能和丰富课余生活，及提高运动器官和内脏的功能，特安排了本节跳跃课的教学内容。

“急行跳远”运动有以下几个特征：

- 1 “急行跳远”运动能有效的发展小学生的跳跃和奔跑能力，增强速度、下肢爆发力，还有促进身体发育和增长的’效果。
- 2 “急行跳远”运动能发展距离知觉和调节步幅能力以及果断、自信心等心理素质。
- 3 “急行跳远”运动能激发体育兴趣，培养学生勇于竞争，提高胆量，增进学生的独立能力的优良品质。

2、重点：助跑速度和节奏，单脚踏跳力量和准确性。

难点：助跑与起跳的结合。

二、说教法

作为小学三年级的学生，年龄小，对跳跃的运动方向的理解力、模仿力都需教师的启发，再加上本节课内容较多的原因，我采用了“两组轮换”的方法进行教学。其中，针对学生的年龄小，我运用了“讲授法、演示法、观察法、示范法”来进行教学。调动学生学习的积极，突出重点，突破难点，力争圆满地达到目标，取得最佳的教学效果。

三、说教法程序

1准备部分：在一首激情的音乐声中，让学生在游戏的活动方式中充分热身。

2基本部分：教师讲解后，学生进行练习，教师来回巡视、纠错。

3结束部分：在一个轻松、愉快的游戏中进行放松，然后小结（对照目标）

4布置课外练习。

教师活动及主要话语

学生活动

一、准备部分

1、本节课的练习项目：“急行跳远、跳长绳”然后是大家一起做游戏。

2、下面先做准备活动：游戏：老鹰抓小鸡，充分热身。

3、跟老师一起做第二套广播体操和三节徒手操。

4、下面进行练习。

一、

1、听、理解

2、跟老师一起做准备活动

3、按口令做操

4、组织学生认真进行练习

二、基本部分

1、老师巡视纠错，边讲解边示范。

2、老师口哨手势调动学生。

3、请同学们跟老师一起做游戏。

二、

1、边听、边看、边想和理解

2、边听、边做

3、边听、理解、做

三、结束部分

1、跟老师一起做放松游戏。

2、小结。

3、布置课外练习。

三、

1、听、做

2、听、回答

3、听

四、说场地设计

准备部分：游戏热身

单脚跳：

急行跳远（新授）

双脚跳：

跳长绳

（复习）

结束部分：游戏放松

游戏：击鼓传球

立定跳远教学反思篇二

10月9号迎来了我的师父，体育组芦老师的新学期引领课，水平一二年级《立定跳远》。一场秋雨把这堂本应该在室外进行的体育课转移到体育馆进行。但是丝毫没有影响到本节课的上课质量，这节课对于向我这种年轻教师来说感受颇深。以下是我从三个方面对本次课的个人感想。

由于下雨芦老师很早就去了体育馆布置场地准备器材，进行

课前的常规准备。充分的课前准备给这节课打下坚实的基础，由于是低年级的学生注意力不能长时间集中，从准备活动到基本部分再到游戏及放松每一个环节的教学设计、场地规划、队形变化必须做到细致紧凑不枯燥。充分的课前准备是一节体育课的基础，更是一名合格教师的基本责任。

从开始的课堂常规师生问好、安全强调、提出问题，再到准备部分由慢到快的慢跑热身及步伐练习和徒手操的各关节活动达到充分热身的目的。进入基本部分以后芦老师将学习的主动权教给学生并鼓励每一名同学参与进来，让学生们自己去发现立定跳远的基本要领在结合叫停纠错及代表示范让大部分学生更好的理解立定跳远的基本动作。最后通过小游戏活跃了课堂气氛，达到了练习强度做到了低年级学生在“玩中学，学中练”的教学目的。创设情境教学，提高学生的学习主动性与积极性。

给予每一名学生充分的认可与鼓励并提出下一节课的目标，让每一名学生对于下一节课充满期待。

总结：通过这一节课的学习让我受益匪浅，尤其自己是带一年级的课怎么去抓他们的心理，什么样的课程形式更适合他们，课堂上的组织与沟通这些都是我需要提高和完善的。

3、做到课前充分准备，课中灵活有序，课后积极反思；

5、努力提高自身综合素质，下功夫提升业务能力，力争做一名一小优秀的体育老师。

立定跳远教学反思篇三

本课主要内容是急行跳远，因为跳远技术本身有一定的难度，另一方面因为小学生的认知能力有限，而我们的目标是教会学生跳远的技术，因此在课堂上，总能看到老师反复地做着示范和讲解，很努力地逐个纠正动作：一会儿强调助跑的速度

度、一会儿强调踏跳的准确性、一会儿强调腾空的高度；一节课下来，老师很辛苦不说，学生也觉得很累，技术没有掌握好；致使学生慢慢减少了对跳远活动的兴趣，从而还慢慢减少对上体育课的兴趣。

根据“体育新课标”要求，跳跃类活动只要求进行各种跳跃游戏来发展跳跃能力。我通过引入情景：以“我们今天要进行‘飞跃城堡’的游戏”来激发学生的学习兴趣，调动其学习的主动性；以“我想做游戏，我要遵守游戏规则”来促使学生约束自己的行为，养成自觉遵守秩序的好习惯；通过学生自主选择障碍自主练习的形式来确保学生主体地位的落实。由此可见，情景的引入使得教学目标得以顺利的内化，由以前的“我”要教“你们”跳远技术，变成今天的“我”（学生）要进行“飞跃城堡”游戏（跳远活动）；由以前的“我”要求“你们”遵守秩序，变成今天的学生想做游戏愿意遵守规则；由以前的“我”要教会“你们”跳远技术，变成今天的学生要争取跳过障碍多得积分。

这一切的变化，都是因为实施“体育新课标”后教育观念的转变带来的，现在的教学是以学生为主体，教学目标不仅仅是教会学生动作技术，而更重要的是以活动为载体教会学生学习的方法。

通过以上分析我认识到：在以后的体育教学我们要彻底转变观念，真正做到以“学生为主体”，认真制定教学目标，不单纯以“教技术”的方式出现，而更多以“跳跃游戏”的方式出现；并循序渐进地培养学生的自主学习能力、遵守纪律及团结合作的意识，这样就能促使学生真正喜欢上跳远活动。

立定跳远教学反思篇四

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。

立定跳远教学反思篇五

为了增强学生的体育术语意识（如新接触的体育术语急行跳远、助跑，起跳、腾空、落地等），为了提高学生学习的效率（如尽快掌握急行跳远动作技术等），在急行跳远教学讲解的时候，我将动作方法、动作要领编成口诀进行教学，这样简洁明了，真正体现了老师的“主导”。学生跟着老师学口诀，然后再看老师优美的、完整的急行跳远动作示范，学生看得直观，学得轻松，练得认真，表现积极，真正体现了学生是课堂学习的“主体”。在教学急行跳远动作方法时，我编成口诀：急行跳远，1助跑、2起跳、3腾空、4落地；1234协调连贯，一气呵成；在强调动作要领时，我编成口诀：急行跳远，单脚起跳，双脚落地；助跑快速，踏跳有力；脚跟着地，屈膝缓冲等。当然，学生初学急行跳远，能够跑得自然，能够单跳双落，跳得协调连贯就可以了，所以，踏跳的区域我没有过分强调，大致画个圆圈，学生能在圆圈里起跳就可以了。

两跳，就是指立定跳远和急行跳远；比较，就是找出立定跳远和急行跳远相同之处和不同之处。在学生学练急行跳远有了一定的尝试后，针对部分有错误动作的学生，运用立定跳远动作进行对比，找出相同之处，不同之处，然后改进、提高急行跳远技术动作。两跳相同之处有，都要求踏跳有力，双脚落地，落地轻巧，屈膝缓冲等。不同之处在于，立定跳远是原地、双脚蹬地起跳；急行跳远则是助跑、单脚起跳等。这样进行相同和不同的动作比较，学生对跳远的动作技术要领更明了，更利于动作错误的学生尽快纠错，尽快掌握正确动作！

在教学急行跳远“助跑与起跳”动作技术的时候，我改变以往传统的教师教学生学的教学方法，而是以游戏“闯关”的形式进行教学，助跑由走到跑，由近距离到远距离，这样循序渐进的一步一步指导。即一步练习开始，到三步、五步、七步练习；从走三步、五步、七步，到跑三步、五步、七步

进行练习。每一次练习前，老师先做一个示范，学生则观察、模仿、练习。老师示范的时候，要求学生保持安静、认真观察。学生散点练习的时候，合理分组，合作互助，觉得可以了，就到老师那里“过关”；也可以在老师巡回观察指导的时候“过关”。老师把握过关的人数，90%以上的学生都过关了，再进行下一个练习。这样，学生愿意学，积极练；学生学得轻松，学得愉快！不用说，学生掌握跳远动作技术也更快更好了！

立定跳远教学反思篇六

一、说教材

1、教材分析

本课以“健康第一”为指导思想，以学生的主动性、自主性、创造性学练为目的，重视培养学生的合作能力和集体主义精神。

跳跃运动源于生活，与日常生活有密切关系，是人类最基本的活动能力，又是学生比较熟悉和喜欢的运动项目之一，急行跳远及其游戏简单易学，在自然助跑与起跳相结合动作的身体感受中，学会急行跳远的方法，既可以培养学生跳远的意识和能力，发展协调性、弹跳力、观察力与时空感，又可以培养学生勇敢果断、克服困难的意志品质，以及战胜自我，体验成功乐趣，获得自尊和自信，促进身心健康发展，因此，进行跳远教学具有较高的锻炼价值。本课是在小学三至四年级跳跃教材——发展跳远能力游戏基础上对技能提出更高要求：助跑与起跳技术（单脚）更好结合上的教学，提醒“加速助跑，积极跳起”。让学生练习中进一步巩固单脚起跳，体验什么动作可以跳得更远。

2、学情分析

五年级学生较之三四年级学生的身体协调性有了进一步的发展，学习注意力集中时间进一步增长，女生身体活动能力与男生差距缩小，因此技能教学过程中，较三四年级有了更高要求，并通过教学进一步发展跳跃能力。

3、教学目标及重难点

根据教材和学情分析，本人确定本课教学目第一文库网标为：

a□学生通过学练，进一步发展急行跳远的能力，能把助跑和单脚起跳很好结合，并轻巧双脚落地。

b□学生进一步发展身体协调性和弹跳能力，体验跳远时的身体动作感受，初步形成正确的身体姿势，提高观察能力和时空感觉。

c□初步养成勇敢、自信、果断和克服困难的精神。

教学重点：助跑与单脚踏跳结合技术。

学习难点：做动作过程中，全身协调。

4、教学准备（场地器材布置）

器材准备：半片人工草坪足球场，人手一绳，全班分成8组，录音机和轻音乐磁带
场地布置：做好标识的八组活动区域成扇形，示范和展示区域在圆点附近。

二、说教法

以讲解示范法和游戏竞赛法为主：利用讲解和示范法，使学生明确动作要领及做法。示范法是体育教学中最生动、直观的方式和最常用的教学方法。学生虽乐学、好动、爱模仿、喜欢游戏，但他们理性思维不是很强，对技术动作的学习兴

趣不太高，认识比较粗浅、情绪不太稳定。对体育活动的兴趣和热情来得快去得也快，难以持久。所以在教学过程中，多采用游戏竞赛法，不断激发、巩固学生的学习兴趣，延长有意注意的时间，达到多次重复，巩固提高的作用。

三、说学法

以练习法为主，辅以探究法、观察法：急行跳远的助跑与起跳的结合，光教师讲解示范是远远不够的，学生只有通过自我体验，练习，探究并在老师的引导下方可以逐步掌握要领，所以课堂上多练习、自我不断尝试、总结、改进、完善。

四、说教学流程

1、激发学生兴趣、热身与导入“同学们都会跳绳吧！！那就跳起来吧！大家散开点。”

2、专项引导：单脚、双脚连续跳绳（111、222，11、22，1、2）（提示想尽快跟节奏，膝盖得微屈，有弹性）

3、教师示范完整的急行跳远动作，让学生重点观察助跑与起跳的结合瞬间动作。教师的漂亮动作激发学生学习的兴趣。
（学生和教师共同总结出：加速助跑，积极跳起的要领）

4、自主发展跳跃能力：先布置场地（把绳摆放成圆和正方形强调圆——单脚，方——双脚（上一步起跳、双脚落地）
（安全提示：强调必须一人练习完毕回到队伍后面后，下一人开始练习）然后到3——5步助跑到自我适当的距离，期间教师个别指导与纠错。（期间多次强调加速助跑，积极跳起、看谁踏得准、落地轻、落地稳等）

5、挑战赛：分自我挑战（及格赛，小组互帮互助，使尽量多的同伴过及格线，男女稍有区别；小组推优赛；全班争优赛）把课堂气氛推向高潮。

6、创新游戏：小组编织图形赛（期间播放舒缓的轻音乐！）

7、小结与回收器材

五、教学特色

1、一物多用：在教学的整个过程：热身、主教材教学及游戏中绳子都得到了很好的运用，并为突出重点，突破难点起到了恰当的作用。

2、标识法：此方法对于规范、强化单脚起跳、双脚落地技术的掌握，起到了直观作用，对习惯培养起到了很好的辅助作用。

3、最近发展区理论的运用：在学生已有知识、技能水平（单、双脚跳绳）上的自然过渡，学习和掌握更高水平（单脚起跳、双脚落地）的技能要求。

立定跳远教学反思篇七

教师为了激发学生们兴趣，调动积极性，总是把游戏贯穿于教学中，让所有的学生完一个游戏，对这个游戏感兴趣的同學就积极、主动参与，面对这个不感兴趣的同學只是勉强参与，使得游戏的教学效果并不理想。我在进行游戏教学时大胆采用“游戏超市”教学方式，就是在游戏时给同学们提供一个内容：立定跳远，多种玩法的游戏：

1、鲤鱼跳龙门

2、青蛙跳荷叶

3、包袱、剪子、锤

分别说明游戏规则等，然后让学生根据自己的兴趣、爱好去

自主的选择游戏，我也积极参与，并在适当的时候给予恰当的指导。在一定的运动负荷内学生既得到了锻炼，教学效果也较好。设计目的是强调身、心同步发展。不同年龄阶段的学生，在生理和心理上都具有不同的特征，即使同一年龄阶段的学生，由于其先天的遗传素质，后天的生活环境和所受的教育以及学生本身实际情况的不同，在身心发展的可能性都存在着差异，这就要求教师对学生从实际出发，做到区别对待。对在表现有特殊才能的学生，要提出更高的要求；对于能力表现一般的学生要从他们已有的基础出发，发掘他们身上的积极因素，充分发挥和挖掘学生的个性潜能，促进不同层次的学生都得到最优的发展（技能上的提高或心理上的发展），达到全面提高学生身心素质，更好的提高教学的效果，有效地达成新课程“为每一个学生的发展的理念”。

立定跳远教学反思篇八

初学立定跳远的小学生，往往急于跳“远”，忽视了起跳的“高度”，具体表现在：起跳后身体用力向前冲。由于没有高度作保证，结果还没有作出完整的立定跳远动作，身体就已经落地了，难以形成腾空后的收腹举腿动作。为解决这一问题，在课中我通过各种手段来进行尝试练习。

其中最有效的方法是：将小垫子叠成竖立的“人”字型，让学生模仿“兔子”从上方跃过，跃过时要注意收腹举腿。这是利用学生善于模仿、乐于表现的心理特征而设计的。在不断地尝试中，通过利用这一游戏进行多次反复的练习，不仅有效地延长了身体在空中的滞留时间，改善了腾空的动作，而且充分发挥了学生的模仿力和想象力，满足了新课标中课堂教学要注重培养学生综合素质的需要。

同时，由于课堂气氛活跃，同学们既合作又独立，兴趣盎然，训练的积极性很高，效果明显。

立定跳远教学反思篇九

1、本课采用学习和游戏相结合教学，以跳远为主线，把课的全过程一线贯穿。学生学习兴趣较高。因此，学生练习积极性、参与程度高，课堂气氛活跃，能达到预计效果。

2、通过小组合作学习，让学生体验自己在学习过程中学习情况，对自己、对他人进行评价，同时教师通过巡回指导给予学生一定的评价，这样学生不仅掌握了动作方法，而且在各方面都有了全面的体验。

3、本课不足之处，我觉得语言组织方面，过于琐碎，不够精炼，重复部分较多，虽然过多的强调可以加深学生的印象，可是也阻碍了学生练习的连续性，使他们过多的分散注意力。这点在以后的上课中应该多加注意。

4、本课的教学重点是提高学生的跳跃能力，但我在授课过程中没有给学生一定的时间、空间，让学生自我表现，限制了学生的创新能力。

5、在教学过程中，我没有完全放开，在目标分层化、组织游戏化、学生个性化等方面没有给学生足够的空间和时间，没有让学生尽情玩耍，享受其中的乐趣。

立定跳远教学反思篇十

立定跳远是一项锻炼和考察学生的弹跳能力及身体的协调能力的体育项目。本项目动作和技术要领是比较简单易学的而且强度不大。在教学中，学生们表现的都非常的积极，绝大多数的同学能够正确的完成动作。而且学生们在其中能够感受到成功的喜悦，掌握一项技能的成功感。

这是我料想不到的。其中有一个同学，平时的表现并不是的特别好，听课不认真，学生掌握知识和技术不是很好的学生，

但是在本次的学习中，动作表现的非常的完美，而且在他们的小组中跳比较的远，他表现的非常的满足和兴奋。看到学生表现的如此的好，我很高兴。课后想来，如果我当时及时的予以鼓励和表扬，我想一定会非常的高兴，而且对于学生的学习一定的会有非常大的激励作用。

这样的同学缺乏的就是成功的喜悦，因为他们在平时的学习和活动中成功的机会太少了。因此学生活动成功，他们非常的高兴，体会到学习知识和技能是不是很难的事情。那么他们就会对于学习产生了一定的信心，甚至是学习的兴趣。然而我明白这样的信心和兴趣是很弱势的，他需要老师和同学们的去呵护，帮助这样的同学去进步。

学生的一点点进步，需要老师去发现，去鼓励，这样学生才能够增强学习的信心和兴趣，最终养成良好的学习习惯和兴趣，这是教学教育学生的关键。因此在教学中，我需要认真的观察学生的表现，及时的发现他们的闪光点，予以及时的鼓励，如果可能的话，予以单独去交流谈心，取得学生的信任。这样学生就会不断的积累这些小的进步。