

前滚翻教案水平三(优质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？以下是小编收集整理教案范文，仅供参考，希望能够帮助到大家。

前滚翻教案水平三篇一

本课以健康第一为指导思想，以培养学生创新精神及实践能力为目标，针对学生心理和心理特点，精心设计，合理安排教材。教学中选用多种多样的教学内容，生动活泼的教学方法，师生双向互动营造一个轻松，愉快的教学氛围。注重发展学生的个性，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用。让每位学生都获得成功体育的乐趣，为“终身体育”奠定基础。

儿童少年的自信心无论对他们的学习还是人生发展都至关重要，只有自信的人，才能在成长过程中既保持不断的创造力，又保持健康心态。由于儿童少年比较弱小，往往看不到自己的潜能，因而常常表现为缺乏自信。在教学中，我尽可能使每一个学生都能根据自己的指标，对照标准找到自己相应的坐标值，先分别学会前滚翻和接球动作，然后再学习衔接动作，学生就会享受到由自己的努力而得到成功的喜悦，提高自信心。著名教育家苏霍姆林斯基把调动学生学习积极性看做是启动学生学习兴趣的“钥匙”。他要求教师在每个学生身上发现他最强的一面，找出他作为个人发展根源的“机灵点”。我们体育教师要善于发现各个学生的长处和闪光点，因势利导，调动学生的学习兴趣。比如有的学生滚翻时速度快，而有的学生滚翻很直，有的学生团身很紧等，我在教学中利用他们的特长，让他们上来表演展示，互相取长补短，优势互补，让学生在自由滚翻练习中不断得到成功体验，促进学生健康发展。

课堂上也有一些不尽如人意的地方，如游戏中的组织队形设计得还不够合理，因此在游戏时显得有些拥挤，如果改善队形课堂一定更加热烈和欢快。又如学生拿和放皮球时，一些学生没有遵守规则，散漫地自由拍球，这时我没有及时地点拨和引导，给学生一个干脆利索的提示。这些因素都是我在以后的课堂上必须注意和改进的，在前滚翻起立接球的教学过程中，对学生的已有的运动技术掌握情况不是太了解，所以出现了有的学生已经会做的情况，导致学生对所学的内容不是太感兴趣的情况；同时，在场地的布置上，考虑到让学生在做准备活动时不受影响，在场地的布置上拉的太大，不能很好的照顾到所有学生的练习情况和对学生的管理。在游戏练习中对于学生的跳跃能力估计太高，有些同学不能跳过竖着摆放的垫子。在前滚翻起立接球的教学过程中，出现一些同学很快已经会做的情况，导致学生对所学的内容不是太感兴趣的情况；同时，在场地的布置上，考虑到让学生在做准备活动时不受影响，在场地的布置上拉的太大，不能很好的照顾到所有学生的练习情况和对学生的管理。在游戏练习中对于学生的跳跃能力估计太高，有些同学不能跳过竖着摆放的垫子。所以在以后的教学中在对学生的已有运动技术和技能必须先要进行充分的了解才能更好的进行教学。做到因材施教。所以在以后的教学在对学生的已有运动技术和技能必须先要进行充分的了解才能更好的进行教学，我也一直在努力使自己的体育教学水平更上一个台阶。

在整节课的教学过程中，特别是前滚翻的教学中，我主要采用了自主学习和相互评价的方法，使学生很好的掌握了前滚翻起立接球技术动作，也逐步养成了自主学习的良好习惯。体育教学应以学生为主，让学生完成“要我学”到“我要学”转变。在教学过程中，教师把动作方法传授给学生后，就应该让学生在自我锻炼中提高。而不是教师说什么做什么，被动地接受，逐渐丧失了个性和创造。教师不应该过多压制学生的自主创新和不断的尝试，只要让学生按照自己对技术动作的理解去进行练习，并在练习和相互指出存在的问题到积极主动的改正技术动作过程中不断提高自己。当然，教师

对学生也不能完全地放任自流，而应对学生在练习中出现的错误动作及时加以纠正，使学生正确、有效地掌握体育技能。同时在游戏中我也创设了很好的情景，让学生积极主动的参与游戏，使爱国主义教育和运动技能得到同步发展；同时，我十分注重体育器材的使用，尽可能做到同一器材多用，把体育器材用好、用活；发挥学生的主体作用，充分发展学生的运动能力，提高学生的身体素质，帮助学生逐步树立自主学习、自主锻炼的终身体育观。

前滚翻教案水平三篇二

通过一个星期的教学，学生85以上都能学会前滚翻成蹲撑的动作，细细回想自己的单元教学过程。在重点的突破上，把握的比较好，前滚翻单元关键在于能够滚翻过去，而翻过去的重点在于把握三点：

- 1、蹲撑姿势。
- 2、抬臀低头。
- 3、双脚用力向前蹬。

我按照1、2、3的教学步骤进行提示进行教学，并在滚翻中重点强调后脑部位接触垫子，85%以上的学生都能顺利滚翻过去，在滚翻过去的基础上，我强调双手抱住小腿，人滚翻象皮球，滚翻速度块，起立块，学生通过几次提示练习，学生都能很快掌握其动作，真正体验到前滚翻成功的乐趣。

本单元给我的反思：一年级完全能学会前滚翻，但在一年级教学中教师必须思路清晰，步骤简单，比如我采用的1、2、3教学法，学生学起来比较简单，过分复杂的动作讲解，反而容易让学生混淆。我想教学思路的简单并不是方法上的简单，恰恰是教师在对教材充分分析的基础上进行提炼，符合任教学生年龄段的身心特点。

联想到上个星期一节公开课，教学对象是三年级学生的前滚翻教学，前面的辅助教学非常精彩，教师形象的语言，富有童趣的小游戏，学生也非常感兴趣。但在前滚翻最重要的地方，却卡住了。学生都不能翻过去，后来教师尝试很多教学手段，解决分腿团身等，但滚不过去的重点不能解决，这些手段是起不到效果的。后来，我在观察这位教师的教学策略，问题出在缺少学生的抬臀动作，造成学生缺少一个动力轴，重心太低，虽然教师一再强调，双脚用力蹬地，但大部分学生还是不能滚翻过去。

一个单元的教学下来，确实引起了我很多的思考，也希望与更多的教师探讨。

前滚翻教案水平三篇三

小学低年级的前滚翻教学是以最基础的滚动、滚翻动作为教材，活动形式接近于生活，有自我保护的实用价值。通过前滚翻教学，可以发展学生柔韧、灵敏、协调素质和基本活动能力，提高学生控制身体的平衡能力。

前滚翻对动作的要求较高，动作不能分解练习，因此很难清晰地讲解整个滚翻过程，对于低年级的学生来说，更是难上加难，因此，在前滚翻教学之前，我先发布信息任务，让学生开动脑筋来思考生活中所见到的各种滚翻动作，并鼓励他们，看看那个同学想出的花样多，之后引出本节课的主教材——前滚翻。紧接着我进行了正确的动作示范，同学们看到老师的标准动作示范后，都有了跃跃欲试的感觉，但是我并没有让学生马上练习，而是把动作的先后顺序进行了仔细的讲解。

第一是准备动作，要求学生全蹲两脚靠近垫子，下巴紧贴红领巾，两手撑垫，略宽于肩。

第二步两脚伸直，重心前移。

第三步，两手弯曲，用后脑勺触及垫子。

这样的前滚翻动作已经初步告成，接下来在分组练习过程中，我让同学们互相提示动作要领，纠正错误动作，10分钟下来，90%的学生都能初步完成动作了，只是动作不够圆滑、连贯。

在小结过程中，我引导学生总结学习的结果，即：我学到了什么？我是怎样学的？我学得怎么样？在下课前，我把动作要领编成了小口诀，让学生熟记。“先用手、再用头、打个滚、抱紧腿、站起来”。

在教学过程中，我针对学生特点，采用“思、议、练、背”的方法学习和掌握前滚翻动作。这样不仅培养了学生的思维能力，也锻炼了学生的运动能力，使学生在自我体验，自我学习，自我比较，自我评价中理解知识，发展能力，从而突破了难点，提高了学习效率。

前滚翻教案水平三篇四

上周上了一节一年级的前滚翻的课，课堂中间有很多缺点要改正，同我们组的体育教师讨论后总结如下：

1、“教学永远是门遗憾的艺术”。由于关注了每一个活动的质量，出现了教学时间不足而导致结尾有匆匆收场之嫌。因为我是采用了：教师主导，学生主体。也就是：教师提问，学生自练发现，同学交流评价，集体练习掌握，教师简单小结。那么要在有限的的时间里，练习全身的协调能力，而且每一个活动都要学生自己实践、交流、再实践，所以，作为老师是无法控制，只能是点到为止，尤其是最后比赛，总有匆匆收场之嫌。

2、学生之间的差距太大。同样一块“垫子”，男女生之间、高矮生之间、素质好差之间，要完成同一个项目，难度实在太大。这要怪我当时一心想要贯彻“一物多用”，而没有考

虑同学之间确实存在的这种差距。

3、学生之间的差距，上课时，作为老师必须考虑。如果不考虑，那么课上的安全问题随时可能发生，这是绝对不允许的。

4、课堂的量也要作一定的控制。如果在关键时刻，及时点拨和引导；另外还可以减量加质；那么也不至于导致结尾时有匆匆收场之嫌。

5、作为教师，要让身体素质表较好的学生在班级中展示自我的机会，要为全班同学树立学习的榜样。因为没有时间，故没有安排优秀学生展示自我的机会，也失去了一次让全班同学学习的大好机会。

总之，成功的地方要发扬、要完善、要推陈出新；不足的地方要进行回顾、梳理，要吸取教训、引以为戒。这些都是我在以后的教学实践中，值得深思和借鉴的，我将继续努力。

前滚翻教案水平三篇五

第一节前滚翻教学觉得学生技术掌握不好，我意识到这是由于翻滚时没有含胸，没有低头而产生的。于是就结合教学难点，运用简单的物理演示法来启发学生的思维，以引起质的变化。我找来一个篮球和一块长方形木块，分别用力推篮球和木块，组织学生观察结果，反复几次，我问：“为什么篮球会向前滚动而木块不会呢？”学生深思后纷纷举手回答。

归纳学生的见解为：篮球会向前滚动，由于篮球是圆形的，接触地面比较小，所以很快向前滚动，而长方形木块是接触地面较多，有楞有角。所以很难向前滚动。接着我指出，我们学习前滚翻的动作要领跟篮球滚动一样，把身体贴紧大腿和低头。身体成篮球形姿势。紧接着让学生谈谈自己的体会，并让其作实地示范。通过结合示范练习与改进，学生对这项技术的掌握率达85%以上。

小学生的思维逻辑水平远不及成年人，但他们的具体性思维高于抽象性思维，而且容易受到激发，所以，在启发的艺术处理中，应尽量避免抽象性和单纯的概念形式，要强调具体的演示，依靠直观的手段启发学生。当时我就发现虽然大部分学生前滚翻基本都能独立完成，但大部分学生的肢体的动作（细节部分）做的普遍不怎么到位：如蹲撑时没有并立，滚翻过程中两腿未能并拢，滚翻过程中呈现分腿、屈腿，团身不紧导致无法成蹲立等。

但当时只顾着让学生完善低头含胸动作而未能对这些进行及时的纠正。如果当时我先组织学生进行蹲撑前滚成并腿坐这个动作的练习，我想效果会更好。在这堂课的教学中，特别是前滚翻的教学中，主要采用了自主学习的方法，使学生很好的掌握了前滚翻技术，也逐步养成了自主学习的良好习惯。

小学前滚翻教学反思二：小学前滚翻教学反思（1107字）

本课的主要内容是前滚翻，因低年级学生的有意注意时间短，如果教师一味的讲解基本动作，强调练习要求，容易使学生产生厌倦情绪。本课教学时，我通过不同方式方法的引导激发，收到了不错的效果。

1，创设情境，充分调动学生学习的兴趣。

本课的准备活动通过创设游动物园的情景，以游戏的形式代替了传统的徒手操，学生在欢快的音乐中模仿动物走与跳过程中不仅很好的活动了身体各关节，还很好的锻炼了学生的模仿创造能力。在障碍接力比赛中，我创设了小猴子跨过小河，绕过大山，钻山洞的进行摘果子比赛的游戏，大大调动了学生参与比赛的积极性，使本课达到了高潮。

2，给学生一个自主创造学习和展示的机会。

在练习前滚翻的过程中，我先让学生自主体验，尝试前滚翻

的动作，然后再请几个有代表性的学生示范，让全体学生评价，最后才由老师讲解示范动作。我让学生联想球体和正方体的滚动过程，并加以比较，使学生明白团身紧的重要性。这样做不但很好的锻炼了学生的创造性和敢于展示自我的精神，而且使学生更加牢固的掌握了前滚翻的动作技术要领。

3，在练习活动中懂得了团结一致，互帮互助的重要性。

“健康第一”的指导思想包括了身体健康，心理健康及社会社会能力，所以，体育课上除了加强学生的身体锻炼外，还需要注重对学生道德品质的培养，教给他们做人的道理。在前滚翻练习中，我要求每队的小队长担任本队的保护人员，保障滚翻同学的安全和帮助不能顺利滚翻的同学完成动作；在障碍接力比赛中，学生自己动手，动脑设计摆放小山，小河，山洞。每个小组成员都能出谋献策摆放，看怎样摆放才能最快通过摘到果子。每个小组设计摆放的都不相同，在这过程中，使学生懂得了团结一致，互帮互助的重要性。