

最新后滚翻评课稿 双手抱球前滚翻说课稿 (优质14篇)

岗位职责的详细描述可以帮助新员工快速适应工作环境。岗位职责的编制应该注重可操作性，能够指导员工具体工作的行动和决策。查看以下岗位职责范文，可以帮助你更好地理解 and 把握自己的岗位职责。

后滚翻评课稿篇一

一、教材分析

滚翻是学生喜爱的体育项目之一，它是学习较复杂技巧动作的基础。同时也是生活中一种遇到危险时的自我保护方法，碰到危险时能及时、灵敏的进行翻滚则能有效地保护自己，避免受到伤害。前滚翻是技巧练习的一项重要内容，通过练习，能够发展身体柔韧、灵敏等素质，提高身体协调、平衡能力，培养学生勇敢、果断和相互帮助等精神品质，促进学生身心和谐发展。

二、学情分析

小学生天生好动、好玩、好奇。学习新知识速度快，模仿能力强，表现欲强，但注意力不集中，自控能力较差。所以，在组织教学时要注意关注个体差异，牢固树立健康第一的思想，让每一位学生都能体验到成功体育带来的快乐。

鉴于上述分析，针对本课教学内容，特制定以下教学目标和重难点

三、教学目标

1、认知目标：让90%学生记住前滚翻的动作要领。

2、技能目标：通过练习培养学生滚翻能力，发展柔韧性、协调性，提高平衡能力。

3、情感目标：培养学生自主学习，自觉锻炼，克服困难，团结协作的精神。

四、重难点

重点：滚翻时低头、团身。

难点：团身收腹，动作连贯。

五、教法和学法

主要采用了“尝试教学法”。尝试的过程是学生探索、创新、理解和体现自我的过程，其本身就包含了学法。于此同时，我根据学生技能形成规律的特点，还穿插了“分解法、讲解示范法和直观演示法。”

【教法：引入法、讲解示范法，只管法，练习法，游戏法和比赛法。

六、教学过程

1、热身部分

(1)、师生沟通，教师语言激励，提高学生参与活动的积极性。

(2)、反应练习：集中学生注意力，为下面学习做好铺垫。

(3)、徒手操：师生同时进行，教师及时评价（同学们做的真棒，相信你会更出色地！）

2、基本部分

(1) 设疑：同学们，在生活中若是摔倒了，但不想自己受伤，应该怎么做？

在教学中，教师通过设问，启发学生思考问题、解决问题，这样能提高学生的辨析和思维能力。

生：打了一个滚……………

(2) 尝试练习：让学生用手中的垫子自己去玩，看谁在2分钟内玩的花样多，

展示玩法，给学生提供一个自我表现舞台，充分展示创新的成果，同时也给其他学生提供一个学习的机会，激发学生的学生兴趣。

(3) 教师完整动作示范，激发学生挑战自我，战胜自我的信心，从而使学生更积极地进行练习。

(4) 学生练习进一步巩固前滚翻的做法。

(5) 优生表演，相互对比，集体研究和评价【教学难点在这里突破】

(6) 分组比赛：看谁完成的质量高，在短时间内做的次数多。

后滚翻评课稿篇二

教材内容

1、前滚翻；2、投掷：轻物投准

教学目标

1、认知目标：使学生了解前滚翻和多种轻物投准的`动作要

领。

2、技能目标：模仿前滚翻和投掷轻物的基本方法。使95%左右的学生初步学会前滚翻的团身动作和多种轻物投准的基本方法，提高投掷的准确性，发展学生灵敏、协调、柔韧等身体素质。

3、情感目标：通过本课的模仿和游戏练习，培养和发展学生的想象力和活泼、上进、刻苦、善思、团结友爱等优秀品质。

过程

教学内容

组织

教法

次数

强度

小目标及要求

准备部分

6'

一、常规

二、创设情景：

1) 游动物园：模仿动物（走、跳、跑、滚动等）

2) 模仿动物游戏：

1、由四列横队成双圆形队形

2、双圆形

1、整队

2、配乐进场成双圆形队形

3、师生共习动物走等

4、师生共习动物游戏

1

1

小

要求：快、静、齐，精神饱满。

活泼、快乐

基本部分

31'

一、前滚翻

（为学生提供创新空间和时间）

动作要领儿歌：

两手前撑垫前蹲，

低头团身向前滚，

像球滚过稳站起，
动作要领牢记心。

保护与帮助：

单跪垫旁，一手扶背，一手托殿。

思想教育儿歌：

两人一组齐练习，
互相帮助增友谊，
运动安全请注意，
为国锻炼从我起。

二、课中舞：

《小白船》

三、多种方法投准：

1) 侧身投：

面对投准物两脚要站稳
瞄准向前投看谁办法多

2) 正面抛投：

3) 各种方法（自创）投准

4) 评价：如何才能投得准？

谁投的方法又多双准？

双圆形队形

双圆形队形

一、前后滚动：

1、复习；

2、2人一组自练；

3、“你做我学，我做你评价”。

二、前滚翻

1) 教师讲解动作要领，并示范“一蹲二低三团身”

2) 学生初步尝试，对比评价，纠正错误。

3) 学生边练习边念儿歌（统一练习）

4) 思想教育和运动保健教育

5) 配乐自由练习，注意保护与帮助

6) 短评

三《小白船》课中舞

师生同习

四、投掷：

1) 示范、讲解启发学生思考

2) 分组练习

3) 发展个性, 改变条件练习

4) 激励评价, 自选练习

5-7

8-9

5-7

1

5-6

6

2-3

中

中

大

小

中

“团身似球”

重点: 低头团身

兴趣高昂，积极主动

结束部分

3'

放松舞蹈

双圆形队形逐渐向中心靠拢

1、师生配乐练习

2、教师小结

3、收回器材

小

放松活泼、体现民族气息

场地设计

器材：小垫子40块；体操垫1块；竹圈8个；跳高架8个；羽毛球100只；录音机1台

负荷预计

平均心率：110--120次

最高心率：150次/分；

指数：1.4--1.5

将本文的word文档下载到电脑，方便收藏和打印

推荐度：

点击下载文档

搜索文档

后滚翻评课稿篇三

根据《体育与健康课程标准》理念，以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，体现学生的主体地位，关注学生的不同需求，激发学生的学习兴趣，在教学中运用多种教学方法，启发学生自创、自学、自练、合作练习，发展学生的学习能力，培养合作意识和社会适应能力，形成积极主动的学习与生活态度。

教材是沟通教师和学生之间重要的桥梁，因此我对教材做了以下分析，前滚翻是体操技巧动作之一，具有易掌握，生活中应用广泛等特点，学生通过对前滚翻动作的学习，可以提高力量、柔韧、协调等身体素质，特别是对全身的协调用力具有显著的效果，在提高身体素质的同时，还可以培养学生团结互助、顽强拼搏的优秀品质。

教学必须符合学生的天性和身心发展的规律，我将学生的情况分析如下，水平二的学生其注意的集中性和稳定性较差，在观察时往往也只注意事物较突出的特征，缺乏顺序性；独立意识也开始增强，已经不满足于单纯地听老师的话，希望能够获得自主思考的空间；其神经系统发展较快，兴奋和抑制的机能有所增强，控制和调节自己行为的能力提高较明显，

对运动技术的学习开始提高细节要求。

教学目标是教学的出发点和归宿，根据教材和学情确定了以下三维目标：

【知识与技能】

学生能够说出前滚翻动作身体的着垫顺序，85%的学生能正确的运用该技术动作，做到团身滚翻圆滑、上下肢协调配合。

【过程与方法】

通过分组练习，学练结合，发展力量、柔韧、协调等身体素质。

【情感态度与价值观】

在练习过程中形成团结合作的意识，养成勇敢拼搏的优良品质。

为了达到我的教学目标，我将教学的重难点确定为：

【重点】

两脚蹬伸，滚动圆滑。

【难点】

两脚蹬直，收腿团身时机。

伟大的科学家爱因斯坦曾经说过“比宇宙更辽阔的是什么？是想像”，所以我在教学中充分发挥学生思维发散的特点，我采取了以下的教学方法：

教法：讲解法、示范法、纠正错误法；

学法：分组练习、合作学习。

围绕以上教学目标，教学重难点，根据“教师指导—学生主体—训练主线”的原则，设计以下几个教学环节：

(一)开始部分

首先我会进行课堂常规，内容如下：体委整队，报告人数，师生问好，检查服装，安排见习生，简要介绍教学内容，在导入部分我会采用生活实例导入：同学们，我们参加体育活动的过程中，有没有不小心摔倒的经历，“有”，看来不少同学都有这样的’体验，摔倒后无论轻重都不是什么美妙的感觉对吧？那么，有没有什么技巧可以有效的降低摔倒后的损伤呢？有，前滚翻这个体操中的基础动作就可以做到，而且这个动作很容易掌握，大家想不想学呀？“想”，非常好，今天我们大家就来一起学习这个小技巧。

课堂常规是学生从课下状态向上课状态转换的一个过程，有助于学生尽快进入上课状态；生活实例导入更贴近学生的学习生活，具有强烈的代入感，能够让学生迅速的融入课堂，便于教学活动的开展，同时也可以激发学生的参与热情。

然后我会进行队列队形练习，原地的三面转法，齐步走立定等内容，可以有效的培养学生正确的坐立行走的习惯，打造学生优美身体姿态。

(二)准备部分

我将带领学生进行以下热身活动：

1、游戏：螃蟹赛跑

游戏方法：参加游戏的每两人一组，背对背夹住一个小排球。发令后，用侧身跑的方法前进，看哪一组先到终点并且不掉

球。行进中不得用手扶球。如果中途球掉了，必须在掉球的地方将球捡起，继续游戏。

2、配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动等我会通过语言和口令带领学生进行韵律操的活动。富有趣味的集体游戏，和动感十足的韵律操可以让学生的体温迅速升高，提高机体兴奋性与灵活性，降低肌肉粘滞性，防止运动中损伤，调动学生的积极性，活跃课堂氛围。

3、专项练习

为了更加适合本堂课的学习，使身心达到非常好的状态，我将进行专项性的练习：写大字游戏，每位同学用头当笔写自己的名字，活动幅度要大，书写自己名字2遍，达到充分活动颈部的目的。

(三) 基本部分

1、示范

首先，我会组织学生成四列横队站好，前两排学生蹲下，我在队伍的前方做侧面示范。示范结束后并针对进行提问：刚才老师在做前滚翻动作的时候，老师身体的着垫顺序是怎么的？帮助学生建立初步的动作表象，强调技术动作的重点。

2、学生前后两人为以小组进行讨论，讨论结束后请小组代表进行回答，符合新课标新型学习方式自主、合作、探究。

3、教师讲解动作要点：直立，蹲撑，两手与肩同宽体前撑垫，两脚踏地(腿蹬直)，重心前移，使头后、肩、背、腰、臀依次着垫，当滚至背部着垫时，迅速屈膝收腿，两手抱小腿，团身向前，团身向前滚动成蹲立。

4、练习

为了将动作表象回归到实际的动作技术上我设置了以下的练习环节：

(1) 体验练习，学生每人一张小体操垫，双手报膝，下颌加紧一张a4纸，在垫子上做滚动练习，体会低头含胸，团身抱紧，滚动时身体的着垫顺序。

(2) 学生做蹲撑、蹬地、低头的动作练习，教师巡视指导，规范学生的动作。

(3) 教师示范并讲解保护帮助的方法，保护与帮助的运用在第一阶段中以帮助为主；在第二阶段中，保护与帮助交替进行；在第三阶段中以保护为主。其方法为：教师单腿跪立于练习者的前侧方，前滚时一手托其颈部，随后换托其背，另一手托其臀部，蹬地发力后，托臀手发力，帮助学生完成前滚翻动作。学生模仿动作，并掌握保护帮助的方法，集体纠错：对于学生普遍存在的问题采用集体纠错的方式进行。

(4) 以体育小组为单位，学生依次完成前滚翻练习，每位同学都完成一轮保护和帮助，让每一位同学都有成功完成动作的体验，并在练习练习中适时调整保护帮助的比重。老师巡视指导，纠正学生的错误动作。

纠错：对于技术动作的易犯错误通过引导的方式，让学生能自己发现，自我改正，达到迅速掌握技术动作的目的。

(5) 学生独立完成前滚翻动作，做到团身抱紧，滚翻圆滑。通过循序渐进的练习，学生能够迅速掌握技术动作，并能够做到学以致用。

5、优生展示

接下来以体育小组为单位，自由选举两名代表进行展示，一人保护一人做，完成动作后交换，全部完成后采用学生自评

和互评进行评价。让学生自由推选代表可以培养学生间团结互助的意识，同时更加突出是以学生为主体的教学理念，该环节也能够检验我的教学成果。

6、为了达到巩固以及学以致用目的，我将安排教学比赛——跋山涉水，具体方法为：以体育小组为单位，每个小组排成一路纵队，在长20米宽15的场地上用体操垫设置3、4处障碍，其中一处障碍必须用前滚翻动作通过，学生依次通过障碍，到达终点举手示意，下一名同学继续，小组所有成员全部通过结束，用时最少的小组获胜。比赛的形式既可以增加学生之间竞争性，有可以有效的检验学生对于技术动作的掌握情况，使课堂的氛围达到高潮。

(四) 结束部分

我将带领学生进行放松活动——配乐放松操，这样可以有效的环节学生的运动疲劳，学生由激烈的运动状态过度到相对的稳定状态，为下节课做好身心准备；放松结束后，我会引导学生说出本节课的收获，教师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。教师的针对学练情况给予鼓励，帮助学生建立学习自信，为学生指明努力的方向和要求。最后宣布下课、师生再见、回收器材，养成良好的体育习惯。

体操垫30张、A4纸30张、小排球30个、音乐播放器一台。

后滚翻评课稿篇四

一、教学内容：

本课教学内容是九年制义务教育全日制初级中学《体育与健康》二年级教材。鱼跃前滚翻（新授）

二、指导思想：

坚持健康第一，以学生发展为本，激发学生的学习兴趣和培养学生自主学习的能力培养学生良好的锻炼习惯为主要目标；以体育与健康指导纲要为依据，结合初中学生好动、好学、兴趣广泛、模仿能力强特点，在教与学的关系上，既强调教师“教”的重要性，又突出学生“学”的主体地位。在教学模式上，本课采用“学案导学”教学模式即在教师的指导下，根据学生的实际，自己选择练习的手段、练习的难度、练习伙伴，学生自主的练习，依据教师设计的评价标准，由学生对自己的技术水平、运动能力、学习效果进行评价，通过评价反馈及时调整练习手段、练习难度和评价标准。“学案导学”教学模式将僵化的教学分组转化成为动态的临时组合，为学生提供更多的交往合作机会。激发了不同层次学生对参与体育活动的不同兴趣，从而更加积极主动地参与体育活动，为终身体育打下扎实的身心基础。在教学方法上，本着全面提高，突出个性发展的思想，力求不同层次的学生在原有的基础上学有所成，重在培养学生观察能力、思维能力、想象能力、创新意识和自我评价能力，为将来走上社会在激烈的竞争中立于不败之地服务。在教学过程中，充分运用体育游戏这一体育教育的好途径，通过游戏规则要求，教师言语激励，评价反馈等，培养学生团结协作、公平竞争、实事求是，顽强拼搏的优良品质和优秀体育道德作风。在锻炼身体的同时，潜移默化地对学生进行德育渗透，体现体育的教育性原则。

三、学情分析

学生作为课程学习的主人，提供丰富的课程资源为学生的学习创造条件。初二的学生经过新课程的学习，在学习方法上已有很大转变，已具备一定的自学自练能力，在老师的引导下，在学练中具有探究、分析、解决问题的能力、合作自控能力。我们的班级纪律性好，集体荣誉感强，在课前自学的基础上，对鱼跃前滚翻已经有了基本的技术动作，为本课次的授课打下了良好的基础。

四、教材分析

从课的性质上看：“鱼跃前滚翻”属于滚翻类教材，属于体操的范畴。“鱼跃前滚翻”教材在初二教材中首次出现，难度较大，所以定为新授课，鱼跃前滚翻是在学习前滚翻和远撑前滚翻的基础上学习的，同时为以后技巧联合动作教学服务。“鱼跃前滚翻”的蹬、跃、撑、滚等各技术环节，同其他滚翻类动作技术有许多相似之处，因此学好“鱼跃前滚翻”对以后的滚翻类教材的学习有着重要的辅助作用，在初中滚翻类教材中具有很重要的位置，“鱼跃前滚翻”动作要点概括讲四人字：蹬、跃、撑、滚；重点：蹬、跃；难点：跃和撑腰结合。经常参加鱼跃前滚翻可提高身体柔韧、灵敏、协调素质，培养学生动作灵活，反应敏捷，在现实生活中有着广泛的实践指导作用。

五、教学目标：

- 1、认知目标：了解鱼跃前滚翻的动作技术结构，学生能用自己的语言陈述鱼跃前滚翻的动作要领，懂得身体跃起腾空是区别于前滚翻的关键。
- 2、技能目标：80%的学生能独立完成鱼跃前滚翻动作，25%的学生完成动作圆滑优美，具有明显的腾空过程。
- 3、情感目标：培养学生在集体的环境中互帮互助，团结协作的精神。培养学生仔细观察、积极思维、自我评价能力，通过艺术操教学，让学生接受美的教育，培养学生创造美的能力，提高审美和鉴赏美能力。

六、教法与学法：

收心热身——愉悦身心阶段。教师主要采用：讲解示范法；学生主要采用：观察法、模仿练习法。

育心强体———增智促技阶段。教师主要采用：讲解示范法、预防和纠正错误法、积极性评价法、分层递进法；学生主要采用：观察法、小团体练习法、小团体评价法、自我评价法。

恢复身心阶段。教师主要采用：讲解示范法、积极性评价法；学生主要采用：观察法、模仿练习法。

七、教学过程：

（一）收心热身阶段1——2’

教学步骤：

1、课堂常规

2、有效无效口令。5——6次

目的：加强组织纪律，明确教学任务。集中学生注意力，提高兴奋性。

（二）愉悦身心阶段8’

教学步骤：

1、游戏“组着地点”3’

2、结合技巧特点：在音乐伴奏下师生一起做垫上健美操。六节，4*8拍5’

3、诱导练习：团身滚动，4次。半蹲后摆开始做兔跳练习，5次。

目的：为培养学生参加体育活动的兴趣，为学习技巧做好身心准备。

（三）增智促技——育心强体阶段30’

1、鱼跃前滚翻18’

教学步骤：

a□前滚翻练习，2次；要求：在练习过程中两腿有伸直过程。

b□手撑标志线做远撑前滚翻练习3——4次；要求：双手远撑。

c□教师示范鱼跃前滚翻完整动作，并结合图解，归纳、诱导、讲解鱼跃前滚翻动作要领，及保护帮助方法。

d□学生在保护帮助下自由练习鱼跃前滚翻。

e□跃过同伴平举的手做鱼跃前滚翻动作并逐渐过渡到穿越呼拉圈动作。要求：根据练习者要求可自由调整平举手的高度和远度。在练习过程中，教师应多次用语言强调学生在空中膝关节不要弯曲，以免造成运动损伤。

f□根据自己练习情况结合教师评价，组内讨论进行自我评价。选择练习难度，通过练习反馈，进行自我调整。练习难度分三组，基本完成组（a组）、达标组（b组）、创新提高组（c组）。在整个练习过程中，教师应巡回指导，分组后对基本完成组同学要进行重点辅导。

g□请2——3名不同类型的同学示范。要求：学生仔细观察，并能分析动作，然后教师客观评价，并小结鱼跃前滚翻练习情况。

（四）恢复身心阶段5’

教学步骤：

a□教师领做放松操，学生模仿练习。1。5’

b□在音乐伴奏下，师生同做。2。5’

c□教师总结讲评，归还器械，师生道别。1’

目的：有组织的结束教学活动，逐渐恢复学生机体功能，对学生进行美育教育，培养学生创造美，表现美的能力。

八、教学用具：

8块大垫子、录音机一台、磁带二盒、4根接力棒、20个呼拉圈、一个篮球场。

九、预计课的效果：

预计课的教学目标基本实现。预计课平均心率130——140次/分。运动密度35——40%。预计教学的技能目标达成：80%的学生能独立完成鱼跃前滚翻动作，25%的学生完成动作圆滑优美，具有明显的腾空过程，发展学生柔韧、灵敏、协调素质。学生不但在身体上得到锻炼，思维能力得到发展，更重要的是：通过教师运用“学案导学”模式进行教学。使不同层次的学生体验到参加体育活动的乐趣，在心理和生理上有一种获得成功后的喜悦感受；激发了他们参与体育活动的兴趣，从而更加主动积极地参加体育活动。为终身体育打下扎实的身心基础。同时，学生互帮互学。小集体的共同意识、责任感，与他人的合作及人际关系得到培养，在教学中得到充分落实。

后滚翻评课稿篇五

前几天观摩了我们学校新教师肖老师上的三年级体育课《前滚翻》，我觉得比较有收获。

肖老师的课堂教学采用灵活多样，合理有效的教学方法，激发学生学习锻炼的兴趣。在教学中始终坚持以学生为主体，构建和谐高效的课堂教学，学生的学与教师的教交融在一起，课堂气氛活跃，课堂教学组织的井然有序。肖老师在教学中充满了激情，充分展示了作为一名体育教师应有的精神风貌，学生受到了他的感染，在课堂上一个个是生龙活虎，朝气蓬勃，较好地完成了本节课的教学目标。

1. 肖老师的课堂教学组织能力是较强的。从学生整队开始上课后，肖老师的队伍调动进入练习场地，以及肖老师在进行游戏场地的布置时要求学生按顺序把体操垫一个个摆放好，课堂教学中学生在肖老师的语言引导下做的很好，游戏场地摆放的整整齐齐，学生在肖老师事先安排的场地内开心的游戏，体验着成功带来的喜悦，学生的自信心以及身体素质等各方面得到增强。

2. 肖老师的课堂教学方法灵活多样。例如：在学习前滚翻技术动作中，金教师首先提问引导学生观察教师的示范动作，然后和同学们总结归纳出前滚翻的几个步骤，并且把这几个步骤按照节拍固定下来，然后组织大家齐练。教师巡视中发现了做的较好的学生于是采用个别展示的方法，激励其他同学的学习积极性，并把巡视中发现的`学生错误动作指出来，学生再自由练习，这样循序渐进，强化正确动作在学生头脑中的印象，巩固了技术动作，提高了教学质量。

3. 肖老师是一个有激情的体育老师，他用他的激情感染着学生，使他的学生在课堂上一个个精神抖擞，培养了学生活泼、健康、开朗的优良品质。课堂上肖老师的口令喊得铿锵有力，语言抑扬顿挫，清清楚楚，明明白白，学生听老师讲的清楚、明了，自然就能按照老师的要求把动作做得到位、成功了。

后滚翻评课稿篇六

我对这节课总体评价是一节比较成功的课，具体表现有以下

几点：

一、教学内容搭配合理，目标明确，教学设计科学，教学思路清晰，教态自然亲切，组织和场地布置简单易行，并且有效，本课江老师从健康第一的指导思想出发进行教材分析、学情分析；然后确定目标，突出本科的重点与难点。

二、教学过程。由以下几部分组成，准备部分由学生非常感兴趣的游戏导入。

（一）这个环节主要是一个热身过程。

基本部分：

- 1、复习前滚翻导入，紧接着是辅助练习；
- 2、把动作要领编成口诀（一蹲二撑三低头四蹬五团六抱腿）；
- 3、分解动作练习；
- 4、运用双腿夹住扑克牌练习；
- 5、在保护与帮助下练习。

（二）由学生展示。第二部分素质练习利用同舟共济的游戏进行练习充分的调动了学生的积极性。

结束部分：

- 1、整队，回收器材；
- 2、进行放松练习；
- 3、总结评价本节课；

4、师生再见。

在这节课中江老师是按照以上的流程上课的，所以整节课展示有序，由易到难，由浅到深。整个过程合理流畅，一环扣一环，技术教学和练习都十分扎实，学生掌握也理想。这堂课的教学设计可以说比较理想。远撑前滚翻技术的教学和学生兴趣培养很好地结合在一起。其中穿插的练习以及游戏很好地提高了学生学习兴趣，并对教材的教学起到很好的辅助作用，可以说为教学任务的完成提供了保障。

三、教师备课认真，课中难点、重点都写得非常清楚，安全问题也作了提示。

四、本课的运动负荷安排合理，心率、密度都适度，学生既学到了技术，体会了成功，又达到了锻炼其体质的效果。

五、教学效果。

学生在教师指导下很好地掌握了远撑前滚翻，开动脑筋自立创新，积极参与运动，达到较好的效果，这节课是成功的。

建议：在评价方式上，可更多的引入互动式和多元化评价，更注重横向和纵向的结合。如果在完整动作练习增加练习难度让动作学以致用是不是更好。谢谢！

后滚翻评课稿篇七

一、指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以学生发展为中心，注重激发学生的学习兴趣，关注学生的不同需求，着眼于改善学生的学习方式，帮助学生学会体育与健康的学习，为终身体育奠定基础。

二、教材分析

技巧教材中的动作有着很好的锻炼价值。通过鱼跃前滚翻的练习不仅可有效地增强体质，发展力量、速度、协调性等身体素质，而且能够培养学生勇敢、果断、克服困难的精神。鱼跃前滚翻是技巧运动中滚翻类动作，它是在小学基本掌握前滚翻动作方法的基础上进行学习的。典型特点为：一是要跃起，身体要有腾空；二是保持空中身体姿态后，两手稍远撑，有控制的屈臂，低头前滚。

三、学情分析

水平四的学生，具有肌肉耐力差，易疲劳，善于模仿，求知欲强等特点。因此，在实施体育教学中，充分考虑学生情况，不仅要加强学生的耐力，也要加强力量、协调等素质。并充分尊重学生的实际，给学生更多地展示空间，评价方式多采用鼓励、启发等语言，树立自信，热爱体育。男女生存在差异性，所以在鱼跃前滚翻的新授课中注意进行区别对待，关注到个体差异性。

四、教学目标

【知识与技能】

能说出鱼跃前滚翻的动作要点；女生能够独立完成远撑前滚翻，男生能够正确展示鱼跃前滚翻并做到蹬地有力有腾空，滚动圆滑方向正。

【过程与方法】

通过观察模仿、小组讨论、合作学习等方法，发展速度、协调、下肢力量等身体素质，提升交流交往的能力。

【情感态度与价值观】

树立勇敢果断、不怕困难、勇于进取的优秀品质，养成团结协作的意识和参与体育运动的习惯。

五、教学重难点

【重点】

有腾空，前滚圆滑

【难点】

撑垫屈臂有控制

六、教学方法

1. 讲解示范法：通过精练适度的语言讲解，使学生获得正确的动作概念；以优美的示范，利于学生模仿正确技术。
2. 纠正错误法：由于学生之间存在个体差异，完成练习的情况各有不同，通过纠正习得正确的技术动作，避免运动损伤的产生，提高学习的自信心。
3. 完整练习法：通过完整动作的学练，帮助学生建立动作的整体概念和动作间的练习。
4. 游戏比赛法：通过游戏与比赛的穿插，帮助学生在乐中学，提高学生学习兴趣与练习效率。
5. 分组练习法：通过体育小组的形式进行练习，并进行组间竞赛，教师可以有针对性的进行教学，并能提高学生的竞争意识。
6. 保护与帮助法：帮助学生形成正确的运动技能，克服心理障碍，保证练习的安全。

七、教学过程

(一)开始部分(3分钟)

1. 课堂常规：集合整队，报告人数，师生问好，教师简要介绍教学内容，强调纪律安全，检查服装，安排见习生。

【教学意图】课堂常规的进行可以让学生迅速进入上课状态，并以热情饱满的态度进行学习，锻炼学生做事不拖沓的习惯；课前对于着装的检查以及安全的提醒可以提高学生的安全意识，避免危险的发生。

(二)准备部分(8分钟)

为了降低肌肉粘滞性，防止运动中损伤，我将带领学生进行以下热身活动：

1. 花样跑

方法：学生成两路纵队绕操场慢跑一圈，期间插入8字跑、螺旋跑等。

2. 配乐韵律操：伸展运动、下蹲运动、体侧运动、体转运动、腹背运动、全身运动、跳跃运动、整理运动。

【教学意图】灵活的慢跑形式可以增加趣味，负荷适宜；配乐韵律操替代了传统的徒手操，在活动关节的同时，也让学生在欢快的音乐中放松心情，融入课堂。

(三)基本部分(30分钟)

1. 导入：复习前滚翻，导入本节课学习的内容：鱼跃前滚翻。

【教学意图】复习导入可巩固前面所学的内容，并建立知识间的练习，为学习新知识打下基础，便于学生对知识学习的

融会贯通。

2. 示范：采用正面和侧面示范，展示完整、准确的技术动作。

【教学意图】通过优美、准确的动作示范，激发学生的学习兴趣，帮助学生建立正确的动作表象。

3. 讲解：我会结合挂图和自身示范，讲解动作要领，并通过口诀的形式，帮助学生提炼体会动作的关键环节和重点。

口诀：两脚踏地臂前摆，身体迅速腾起来；顺势屈臂要低头，向前依次滚动快；随即屈膝又团身，抱腿成蹲肩要跟。

【教学意图】挂图直观、形象，可帮助学生理解动作的发生过程；口诀易记、易体会，可帮助学生理解记忆动作发生的整个过程，并迅速抓住关键点，为接下来的练习打下基础。

4. 练习

为了提升蹬摆的协调性及蹬地撑地的准确性，我设置了以下两个练习：

(1) 蹬地摆臂的徒手预摆练习

(2) 兔跳练习

方法：半蹲，两臂后举开始。两脚踏地，同时两臂前摆跃起，两手撑地，收腹、屈腿，两脚落地成半蹲。

为了体会蹬地、撑垫、滚翻的技术配合及照顾男女学生的个体差异性我设置了第三个练习：

(3) 远撑前滚翻

在前面练习的基础上，为了形成完整的动作表象，体会完整

动作，设置了第四个练习：

(4) 保护与帮助下的鱼跃前滚翻体会练习

组织教学：教师讲解保护与帮助的方法，并进行保护与帮助。全体男生和部分有能力的女生在教师保护与帮助下依次体会练习。

纠错：屈臂、低头过早；团身不紧，未能依次滚动。纠正方法：用信号（击掌或语言）提示屈臂时机。多进行远撑前滚翻练习。

为了解决练习中“没有腾空”这一问题，并加强动作的连贯性，我设置了第五个练习

(5) 越过低软（海绵砖、小垫子等）障碍物的鱼跃前滚翻，体会腾空。

组织教学：分为四个小组，小组内进行保护与帮助，并相互指导。

【教学意图】通过循序渐进的练习，让学生逐渐的掌握动作要领，更好地学习本节内容。通过教师的个别纠错与集体纠错，能够迅速帮助学生回归正确动作，解决重难点问题，突出重点，突破难点，形成正确的动作技能。

5. 组合动作创编展演

组织教学：4个学习小组，结合学过的体操垫上动作进行组内组合动作的创编。并进行组内练习。

要求：创编的动作安全第一，连贯流畅。练习结束后进行展演，并相互评价。

【教学意图】通过这一环节，既可以巩固本节课所学习的知识，又有利于知识学习的融会贯通，提升学生合作交流、自

主创新的能力，激发学习兴趣。

(四) 结束部分(4分钟)

1. 放松活动—配乐放松操

2. 课堂小结：学生总结学习情况，老师总结学练情况，表扬先进，激励全体学生。

3. 宣布下课、师生再见、回收器材。

【教学意图】通过放松环节帮助学生恢复机体稳定状态，为下节课做好身心准备。并通过学生和教师的总结，强化本节动作要点。针对本节课进行鼓励性评价，为学生树立信心，养成自我评价的意识。

八、场地器材

体操垫、录音机、海绵砖。

九、预计负荷

练习密度：35%~40%；平均心率：130~135次/分；运动强度：中等。

后滚翻评课稿篇八

一、指导思想。

本课在《课程标准》的教学理念指导下，全面贯彻“以人为本、健康第一”的指导思想。教学设计中，真正促进同学身心健康，体育课也应更加生动活泼，丰富多彩，更具有时代性，让同学在欢乐中精神得到熏陶，身体得到锻炼，技能得到发展。

二、教材分析。

本节课是五年级的前滚翻，前滚翻是五年级技巧练习的一项重要内容，是体操运动的基础，也是许多运动项目练习的辅助性手段，能够发展同学身体柔韧、灵敏等素质，提高身体的协调与平衡能力。培养同学勇敢、顽强和互相帮助的优良品质，促进儿童身心和谐发展。同时让同学知道前滚翻也是一种简单的自我保护方法。

三、教学目标：

教学内容：

1、前滚翻

2、游戏：穿越森林教学目标：

1、认知目标：让同学了解前滚翻的动作方法，基本掌握前滚翻动作要领。

2、技能目标：通过练习，发展同学的灵敏、柔韧等身体素质和协调性以及空间平衡能力。

3、情感目标：培养同学自主学习、互帮互助，能做到自我保护和克服困难的优良品质。

四、教学重点、难点

本课教学重点是：团身紧，双手及时推垫。

本课教学难点是：滚动圆滑，动作协调。

五、教学方法运用：

（二）、学法：本节课同学主要采用观察法、模仿练习法、

自主学练法、小组互助法等，引导同学主动去尝试体验，养成主动学习、探索创新的习惯。

六、场地与器材准备：

小体操垫4块、录音机一台

七、教学过程

本课教学程序分为三个阶段

一、准备部分

课的导入通过韵律操（儿歌），课的开始部分，必须使每个同学的身体充分活动开，我设计了童谣拍手操，活动身体各部位：

你拍一我拍一，天天早起练身体。你拍二我拍二，扭扭我的小脑袋。

你拍三我拍三，我们一起去爬山。你拍四我拍四，我们来学鹰展翅。

你拍五我拍五，大家一起来跳舞。你拍六我拍六，树上水果用力够。

你拍七我拍七，集合整队快静齐。你拍八我拍八，跑步跳远人人夸。

你拍九我拍九，一起游戏手拉手。你拍十我拍十，锻炼身体要坚持。

为后面的新授课做好了铺垫。本阶段我采用的半圆形队，目的是让每一位同学与老师都能近距离的观察到对方，也为后面两人一组的练习和游戏的场地布置奠定了基础。

二、基本部分

这一部分是本课教学的重要组成部分，为较好完成本课运动技能领域目标，我依据循序渐进的教学原则，把这一部分分成三个层次推进教学。

第一层次：导入练习（前后滚翻）

兴趣是最好的老师，为激起同学练习前滚翻的欲望，我一开始进行了情景创设：小刺猬遇到危险时是如何保护自己的？

（同学分别在垫子上模仿小刺猬团身滚动，教师巡视观察，请优秀同学展示，引出本课教学内容——前滚翻。）这儿教师打破了以往的教学模式，让同学在尝试练习中去体会动作，充分发挥了同学学习的主动性和积极性。

第二层次：学练完整动作

（1）教师语言诱导：刚才同学们已经模仿了小刺猬的滚翻动作，现在动脑想一想、试一试怎样才能像它一样，顺利地滚翻过去呢？同学通过语言诱导，进行尝试，每人约2—3次。踊跃发言。通过这种提问的方式，来进一步激发同学的学习欲望，给同学自由的空间，培养了同学自主学习的能力。

（2）教师示范、讲解动作要领：同学们通过尝试，肯定想了解一个完整而又正确的动作。通过教师的示范，让同学对前滚翻动作技术有了一个完整的概念，满足了同学的求知欲望。

（3）运用儿歌进行练习：通过简单易懂的儿歌（一蹲二撑三低头，团身滚翻像圆球）让同学提高学习的兴趣，同时掌握团身滚动的动作要领。

（4）保护与帮助：前后的同学两人一组进行帮助与保护（保护者一手扶肩，一手托腰背部进行帮组，同学分组练习4—6次）设置这一环节的'目的是培养同学之间互帮互助的优良品

质，并通过在同伴的帮助下，进一步提高动作的完成质量，同时也培养了同学的安全意识。

(5) 教师巡视知道：在练习过程中，教师及时对不正确的动作进行指导纠正，如身体倾斜、头顶触垫等。

(6) 推优示范

让好的同学进行示范，为同学提供展示自己的才能、水平和个性的机会，提高同学的学习动机，调动其表现欲。

整个环节都是在轻松、和谐、愉快的环境下进行的，同学在不知不觉中掌握了前滚翻的动作要领。

第三层次：情景游戏《穿越森林》

游戏最能满足低年级同学好玩、竞争的心理需求。教师创设情境：小刺猬在生活中为躲避侵袭，要穿越森林中的各种障碍（用小垫子布置活动场地），障碍赛跑——钻过山洞、跨过小河，目的是充分利用现有器材，即节约了时间又增加了练习密度，约2—3组，游戏中前滚翻与另外其他技术相结合，通过游戏既巩固了前滚翻动作要领，又增强同学的综合素质，还提高了课堂气氛。

三、结束部分

1、孩子们坐在垫子上，在舒缓的音乐声中，进行全身心的放松，与情感交流，既达到了恢复身心的目的，又体现了和谐、民主的师生关系。

2、教师小结

整节课预计密度约：40左右%，平均心率：120—130次/分。

课后作业：要求回家练习团身前后滚动，体验滚动过程。

后滚翻评课稿篇九

依据《课程标准》的基本理念，贯彻落实“健康第一”的教学思想，让同学学会生存、学会健体，掌握一些基本的健身方法。采用灵活多样、合理有效的教学方法，激发同学的运动兴趣。在教学中以同学为主体，让同学的思维、情绪、活动同教师的教交融在一起，使同学带着愉悦的心情，浓厚的兴趣，积极主动地完成学习目标，发展同学敢于动脑，大胆实践的能力。

二、教材分析

翻滚是同学喜爱的体育项目之一。它是学习较复杂技巧动作的基础，着重培养同学的协调能力和身体柔韧性，是贯穿了整个小学阶段体育教学的一个重要项目。同时也是生活中遇到危险时自我保护的方法，碰到危险能及时地、灵敏地进行翻滚则能有效的保护自己避免伤害。前滚翻动作重点是翻滚时低头、含胸、团身、难点是动作协调，滚动圆滑。

三、学情分析

本堂课授课年级为三年级。根据小同学体育课程标准，三年级同学属于水平二的范畴，因此对于前滚翻还是第一次接触新鲜感较强但对于前滚翻这一技巧没有什么概念，因此本堂课的内容应是使同学建立基本概念能基本进行前滚翻的内容。三年级同学模仿能力、好奇心和表现欲都很强，教师在课堂上应充分利用这些特点组织教学。但同时三年级同学自我约束能力较差，教师在授课时对于同学的意见和建议以及挫折和自卑心理要正确引导和鼓励。对调皮不守纪律的同学在教育时要注意语言和方式，避免同学产生逆反心理。

四、教学目标

(1) 认识目标：学习前滚翻，使同学了解完整的过程，知道

翻滚在生活中的作用并建立正确的动作概念。

(2) 技能目标：通过练习，80%的同学基本能完成前滚翻的完整动作；发展同学柔韧、灵敏、协调素质和控制身体的能力。

(3) 情感目标；培养同学自主学习，积极参与活动的意识和行为，感受互助合作的快乐，充分展示自我。

五、教学方法

教法：

设疑激趣法上课时提问同学如果走路不小心拌到石头或凹凸不平的路面等向前摔跤时怎么办？下楼梯时不小心踩空台阶向下摔怎么办？如同学间开玩笑向后推你怎么办？等一系列的问题，引导同学思考，激发同学学习兴趣。接着教师介绍翻滚的作用，引出本堂课学习重点：前滚翻。

示范讲解法教师示范标准动作，讲解动作要点。教师标准、完整的示范动作是同学学习的原动力。

小同学具有超常的模仿力，教师示范，对于其学习标准动作有很大帮助。

同学示范，同学标准的动作能激发自身好胜心，而示范同学动作中出现的一些错误，经过老师指出纠正后，也会引起其它同学的重视，避免出现类似错误。另外，示范的同学也能从老师、同学的建议中吸取经验，改进动作。

3、观察评价法

同学在示范动作或自由练习过程中，教师通过观察发现同学的一些错误及时给予指正，并将一些典型错误在所有同学面

前提出，以引起同学的注意，避免类似错误的发生。帮助同学更好的掌握动作要领，教师的鼓励性评价也有助于同学增强学好动作的信心。

4、启发法

教师对于在教学过程发现的一些问题，如有的同学翻不过去，有的同学翻过去后站不起来等一些问题可以启发同学寻找解决办法，例如在教学时可以提问同学，一个砖块和一个球进行赛跑，让同学思考谁跑的快？同学根据生活经验肯定能说出球跑的快，这时教师进一步启发同学为什么球跑的快呢？最后得出结论，因为球是圆的，所以我们在滚动的时候也要把身体团成一个球才能滚动，这样就解决了”团身“这一教学重点，使同学牢牢的记住这一动作要点，团身紧后蹬充分那就不会出现站不起来这样的问题了。另外，对于低头这一教学重点，也可启发同学寻找解决问题的方法，同学可能会想到在下颚夹一个东西，那样就不得不低头了，这时教师就拿出事先准备好的小海绵让同学夹在下颚进行翻滚，以强化”低头“这一动作要领。

学法：

尝试学习法在一次次的尝试改进中提高动作正确性、连贯性。

观察法同学观察老师及同学的动作，从观察中领会动作要领，培养同学生活的观察能力。

小组合作探究学习法分小组后让同学自由练习，组员间可相互学习并相互指正对方动作中的缺陷，有助于动作的学习，也有助于培养同学的团结互助精神。

六、教学过程

1、课堂常规

上课铃响后，由体育委员集合整队，同学成四列横队排列。教师检查课堂常规执行情况，体育委员整队完毕后向教师报告出勤情况，整个部分要求同学动作迅速、整齐、安静、精神饱满。

2、热身部分

按人体运动规律，人体的运动状态是一个逐渐增强的过程。课开始的热身运动是必不可少的。是为了让同学的身体状态适应下面的课的运动强度，预防运动损伤。前滚翻对于小同学来说是一个比较危险的技巧。如在练习过程中身体没有充分打开，不但可能对学习技巧造成障碍，还有可能造成运动损伤，特别是颈部、腰腹部容易造成伤害。因此针对本节课学习内容的特点我安排了六节准备操，分别是头部运动、上肢运动、体转运动、腹背运动、下肢运动、手腕脚腕运动。通过这部分低强度的运动，使同学身体充分打开，以适应下成课的学习。教师在安排好本节课内容后，同学在原有队型基础上，向两边散开，适当调节前后距离，左右对齐，教师在队伍前方讲解示范，提出动作要求并喊口令，每节四个八拍，同学随教师一起练习，完成后恢复到原队形。

学习技能部分

设疑在教学中教师通过提问启发同学思考问题解决问题，这样既提高了同学的辨析能力，发展同学的思维能力，又激发了同学对本课技能学习的兴趣。

尝试练习在同学思考或找到解决的方法之后，应充分发挥同学的主体作用。教师给同学自由学习空间，让师生、同学之间互动学习。因此我安排4人为一组每组分配一个课前安放在指定位置的垫子，进行自由练习，教师巡视观察，指导同学动作，组员之间也可相互观察、评价、共同学习，共同进步。

教师示范在同学自由练习，对于动作有所熟悉后，由教师示

范标准动作，激发同学挑战自我、战胜自我的信心，而后讲解动作要点，即低头、含胸、团身、动作协调，滚动圆滚。并提出同学在自由学习过程中出现的一些问题，如没有低头、蹬腿不充分、蹬腿后没有及时团身等引起同学重视，并启发同学解决问题，使同学在学习过程中尽量避免类似错误的发生。示范后由同学练习巩固。

同学示范小同学表现欲强，在尝试练习、示范后，给同学提供一个自我表现的舞台，充分展示其学习成果，同时也给其他同学提供一个互相学习的机会，激发同学学习兴趣，教师予以适当表扬或鼓励。

翻滚比赛分四组进行比赛，每组分配一个垫子，要求动作标准、迅速，队员间衔接连贯，教师裁判，同学运用已掌握的动作进行比赛，通过学习和比赛，使同学从中获取掌握动作技能的作用，培养同学的竞争意识和团结互助精神。

障碍接力赛接力赛一直是同学比较喜欢的运动项目，对于培养同学团结精神，竞争意识有很好的帮助，本堂课安排的障碍接力赛规则如下：同学分成四路纵队站同一起跑线后，每队间隔2.5米，距每队队首5米处放置一个垫子，15米处放置一个栏架（高50厘米），25米处立一个木桩，以教师哨声为令，同学出发，前滚翻通过垫子，跨过栏架饶过木桩后，钻过栏架后再以前滚翻通过垫子回到起点，第二位同学在与第一位同学击掌后出发，完成相同动作返回，依次类推，直至所有队员完成，以每队最后一名队员完成的先后顺序为依据，进行排名，在组织好同学分组后，教师先讲解接力规则，然后指导一名同学示范接力过程，使所有同学明白接力规则，最后开始游戏，教师裁判，共进行两次，使同学在接力过程中，巩固所学技巧，体验运动带来的乐趣。

4、恢复身心部分

同学经过上面的练习，身体的运动状态和心肺功能都处在较

高的水平，为了使同学的这种状态降下来，我安排以下放松练习原地小跳20次原地甩手甩脚15秒深呼吸5次在教师示范动作后，同学自由练习最后简要小结本课学习过程，感谢同学与老师积极配合完成一堂丰富的体育课，希望同学在今后的生活中能应用到今天所学的技能。

七、场地器材：

垫子15张木桩4个栏架4个小海绵快若干

后滚翻评课稿篇十

在观学了彭老师的远程前滚翻学习和素质练习的公开课，本人以个人的看法对本节课发表几点不成熟的观点，和大家一起探讨学习。

1、首先从教案的设计上说

彭老师的教案写的比较详细，教材的选择合理，远撑前滚翻是在前滚翻的基础上进行的教学，本课内容的选择符合《体育与健康》课程的要求，也符合学生的运动技能的发展规律。教案详细的写出了设计理念与构思，对教材和学生分析也很到位，通过以上的分析，明确合理的设计出了多种教学方法，制定了明确可行的教学目标；课的教学流程也很详细，各个环节有具体的教法和练法，紧扣教学目标组织有序。

2、从课堂教学过程上说

（1）准备部分：教师通过问题引导学生进入课堂，并讲解本节课的教学和日常生活的联系。教师通过“抢位子”游戏，调动学生的积极性和反应能力，并在最后一次“抢位子”结束后把学生合理的分成了四人一组，减少了队伍的调动，为课的开展做了组织上的铺垫。并通过准备操与专项辅助练习，使学生初步体会了“蹬、摆、撑”的动作要领，为基本部分

铺垫打下良好基础。

(2) 基本部分：教师通过讲解示范，分成4人一组，引导学生进行前滚翻的复习，教师巡回指导，帮助前滚翻技术比较差的学生纠正和改进技术动作，通过前滚翻复习为远程前滚翻学习做了铺垫。在远程前滚翻学习中，教师利用挂图进行技术讲解，并亲自示范，然后组织学生进行练习。并提供多种不同的远撑距离和练习方法，让学生自由选择练习，关注学生的差异性，进行分层教学，让学生感受成功的乐趣。同时利用展示评价继续练习对错误动作进行纠错。组后利用仰卧起坐、立卧撑、蛙跳三种素质练习提高练习密度与运动量来达到教学目标。

(3) 结束部分：通过放松，平息心率。最后的总结，使学生紧记本课重难点。

3、本课亮点

主要教学手段的指导思想。

(2) 教师基本功扎实，示范动作标准到位，使人赏心悦目，大大提高学生学习积极性。

(3) 彭老师在这节课教学中，队伍调动少，全课始终都是4人一组一块垫子，给学生留下了充足的练习时间，使整节课练习密度和强度都能达到预定目标，保证了每位同学的练习机会和强度，很好的实现了教学目标。

(4) 素质练习内容（仰卧起坐、立卧撑、蛙跳）设计合理科学，针对主教材进行设计，有效地锻炼了学生的腹、背、腿部肌肉力量，对课的主教材起到延伸和扩展。

(5) 整节课学生练习学习积极主动，师生互动频繁，关系融洽，课堂纪律良好。

4、本节课有几点疑惑

(1) 在保护帮助这一环节上，教师处理的还欠缺，课中保护帮助体现的较少，教师对学生的帮助，学生和学生的帮助，以及那些需要帮助，哪些可以不用帮助分的不是很清楚。

对动作掌握较差的同学，给予降低要求，针对指导。

以上是我对本届课的. 一点个人观感，与大家一起交流学习，有不到之处请给予指点。谢谢！

后滚翻评课稿篇十一

一、指导思想：

本课以“健康第一”为指导思想，以发展学生为本，在教学过程中教师和学生互换角色，充分体现学生的主体地位和教师的主导作用，并注重学生和教师的互动教学，以增强学生的健康意识，提高学生学习的积极性，培养学生的创新精神和合作意识。重视学生在学习过程中的评价，学会自我评价和互相评价，在评价的基础上使学生共同进步共同提高，且在互帮互助的过程中体会成功的喜悦和发扬学生助人为乐的精神。

二. 教学对象： 本课的教学对象是初二学生，在新课标中属于水平四。

三.、教学目标

认知目标：通过练习使学生初步了解远撑前滚翻的动作要领及锻炼价值。

技能目标：通过学与练使80%同学能够在保护与帮助下完成远

撑前滚翻动作，少部分同学能够独立完成技术动作。

情感目标：通过教学，提高学生学习的兴趣，发展学生的仿照和想象能力，培养学生互相帮助和团结协作精神。

四、教材分析：

本课以远撑前滚翻为主教材，这一教学内容在整个教材中处于承上启下的位置，是小学教学内容前滚翻的延伸和中学教学内容鱼跃前滚翻的基础，这一教学内容的开设，为鱼跃前滚翻的教学打下铺垫，有利于学生克服学习过程的惧怕心理，另结合初中生对竞赛所表现出浓厚的兴趣性，通过把远撑前滚翻技术结合到教学接力中，营造有序、活跃的教学氛围，达到充分调动学生的积极性、参与性，并在竞赛过程中体会滚翻在身体失去平衡时缓冲和保护的作用，减少损伤。

五、学情分析

本课是体操模块远撑前滚翻的第一次课，本课的教学对象为八年级的学生，他们的身体正处快速发展阶段。在心理上可望求新、求异、求趣，但又怕危险，既希望获得他人的注重与肯定，又缺少一定的自信心。而且该阶段的学生进修兴奋点分散，不喜欢单调的课，所以在安排教材时，要力求新颖，学生兴趣就会被调动起来。通过了解，大部分学生都学过前滚翻，但还是有很多学生不自信，尤其是部分女生干脆说不会。针对于这一现实情况，我安排了这一节过度性的技巧课——远撑前滚翻。

六。教学方法：

1. 讲解示范法 2. 巡回指导法 3. 启发式法

七、教学分析：教学重点及难点

重点：及时屈臂缓冲，团身滚翻起立 难点：蹬地与屈肘的跟随

八、教学过程：（1. 情境导入 2. 情景展开 3. 情景结束。）

1. 情境导入：教师提出问题：在生活中哪些情况可以应用到滚翻（被人踢、

踩到香蕉皮，绊倒等）。

2. 情景展开：教学方法

（2）学法：观察法，模仿练习法，自主学练法，小组互助法
主要教学环节

（一）准备部分：

1、在音乐伴奏下，集体做热身操。通过慷慨激昂的口号，为学生投入课堂作了生理、心理上的准备。 （二）、学习与练习部分：

1、教师提问，前滚翻在生活中的实用价值，用兴趣引导学生。

2、复习前滚翻，教师示范完整动作，并与学生一起归纳动作要领，指导学生练习。

3、教师示范完整远撑前滚翻动作并强调动作要点，学生模仿练习，教师巡回指导。

4、与同伴合作练习，动作的不足之处，根据教师强调的动作要领进行自主练习。相互观察动作，帮助提供改进的练习方法，逐步完善动作。 5、师生互评。

3. 情景结束

1、放松进行闭目转体指目标，通过游戏在轻松愉快的环境下达到身心的放松。 2、师生点评。

九、教学准备：

． 篮球场 大垫子5块

在观学了彭老师的远程前滚翻学习和素质练习的公开课，本人以个人的看法对本节课发表几点不成熟的观点，和大家一起探讨学习。

1、首先从教案的设计上说

彭老师的教案写的比较详细，教材的选择合理，远撑前滚翻是在前滚翻的基础上进行的教学，本课内容的选择符合《体育与健康》课程的要求，也符合学生的运动技能的发展规律。教案详细的写出了设计理念与构思，对教材和学生分析也很到位，通过以上的分析，明确合理的设计出了多种教学方法，制定了明确可行的教学目标；课的教学流程也很详细，各个环节有具体的教法和练法，紧扣教学目标组织有序。

2、从课堂教学过程上说

（1）准备部分：教师通过问题引导学生进入课堂，并讲解本节课的教学和日常生活的联系。教师通过“抢位子”游戏，调动学生的积极性和反应能力，并在最后一次“抢位子”结束后把学生合理的分成了四人一组，减少了队伍的调动，为课的开展做了组织上的铺垫。并通过准备操与专项辅助练习，使学生初步体会了“蹬、摆、撑”的动作要领，为基本部分铺垫打下良好基础。

（2）基本部分：教师通过讲解示范，分成4人一组，引导学生组织学生进行前滚翻的复习，教师巡回指导，帮助前滚翻技术比较差的学生纠正和改进技术动作，通过前滚翻复习为远程

前滚翻学习做了铺垫。在远程前滚翻学习中，教师利用挂图进行技术讲解，并亲自示范，然后组织学生进行练习。并提供多种不同的远撑距离和练习方法，让学生自由选择练习，关注学生的差异性，进行分层教学，让学生感受成功的乐趣。同时利用展示评价继续练习对错误动作进行纠错。组后利用仰卧起坐、立卧撑、蛙跳三种素质练习提高练习密度与运动量来达到教学目标。

(3) 结束部分：通过放松，平息心率。最后的总结，使学生紧记本课重难点。

3、本课亮点

主要教学手段的指导思想。

(2) 教师基本功扎实，示范动作标准到位，使人赏心悦目，大大提高学生学习积极性。

(3) 彭老师在这节课教学中，队伍调动少，全课始终都是4人一组一块垫子，给学生留下了充足的练习时间，使整节课练习密度和强度都能达到预定目标，保证了每位同学的练习机会和强度，很好的实现了教学目标。

(4) 素质练习内容（仰卧起坐、立卧撑、蛙跳）设计合理科学，针对主教材进行设计，有效地锻炼了学生的腹、背、腿部肌肉力量，对课的主教材起到延伸和扩展。

(5) 整节课学生练习学习积极主动，师生互动频繁，关系融洽，课堂纪律良好。

4、本节课有几点疑惑

(1) 在保护帮助这一环节上，教师处理的还欠缺，课中保护帮助体现的较少，教师对学生的帮助，学生和学生的帮助，

以及那些需要帮助，哪些可以不用帮助分的不是很清楚。

对动作掌握较差的同学，给予降低要求，针对指导。

以上是我对本届课的一点个人观感，与大家一起交流学习，有不到之处请给予指点。谢谢！

一 . 指导思想

本课以“健康第一”为指导思想，以教师为主导，学生为主体，充分发挥学生的自主、自练、自学能力，旨在增强学生体质和健康，提高学生在体育运动中的安全防范能力和社会适应能力。

二. 教材分析

本课以远撑前滚翻为主教材，这一教学内容在整个教材中处于承上启下的位置，是小学教学内容前滚翻的延伸和中学教学内容鱼跃前滚翻的基础，这一教学内容的开设，为鱼跃前滚翻的教学打下铺垫，有利于学生克服学习过程的惧怕心理，另结合初中生对竞赛所表现出浓厚的兴趣性，通过把远撑前滚翻技术结合到教学接力中，营造有序、活跃的教学氛围，达到充分调动学生的积极性、参与性，并在竞赛过程中体会滚翻在身体失去平衡时缓冲和保护的作用，减少损伤。

三 . 学情分析

初一学生无论在生理还是心理上正处在一个快速变化和快速发展时期，在心理上渴望求新、求异、求趣，却又害怕伤害，既希望获得他人的注意与肯定，又缺乏一定的自信心。而小学已学过的前滚翻与初中的鱼跃前滚翻之间存在一个质的飞跃。而且通过了解，大部分学生虽然已学过，但还是有很多学生不自信，尤其是部分女生干脆说不会。针对这一实际情况，我安排了这一节过度性的技巧课——远撑前滚翻。

四 . 教学目标

本课依据新课标水平四设立学习目标

- 1、运动技能目标：通过练习使学生基本能完成远撑前滚翻动作，并能相互保护与帮助，同时了解远撑前滚翻与前滚翻的区别。
- 2、社会适应目标：学生乐意多次重复练习，情绪高，气氛活跃，并能利用已学知识运用到以后的生活中。
- 3、心理健康目标：培养学生的自信心与自尊心，形成克服困难的坚强意志品质。

五 . 教学重难点

重点：及时屈臂缓冲，团身滚翻起立。

难点：推手，重心前移。

设置教学重难点的依据：学生在学习过程中较难掌握的技术部分。

六 . 教学法分析

- 1、本节课主要运用直观示范法、学习卡片法、语言激励法等教学方法，发挥学生所具备的运动能力和身体素质条件，因材施教，启发学生进行探究性学习，在练习中进行点拨指导。
- 2、学生通过自主学习和自我锻炼，共同合作、相互学习的形式完成本课的学习内容。

七、教学过程

教学常规 1分钟

游戏：“兔跳贴背花” 徒手操 5分钟

教师讲解游戏方法和规则,使用课前准备好的学习卡片作为贴背花的道具,并参与其中,要求在活动中采用兔跳的移动方式.

依据:主要是初一学生对新事物易产生兴趣,而且童心未泯,利用兔跳这一形式,既让游戏充满童趣又在准备活动中,充满欢乐的完成了主教材的辅助练习.

前滚翻(复习) 5—8分钟

教师以提问方式展开教学,再请学生示范,教师及时表扬,然后请学生观察一现象,

在斜面垫子上用球和正方体分别演示滚动情况,教师提出问题学生观察,回答再分

组练习。

依据:在课前我了解到虽然学生都学过前滚翻,可是大部分同学都说翻不好,还不会等

等,尤其是女生更是存在畏惧.针对这一学生存在的缺陷和不足现象进行巩固复习,并为下一阶段的学习内容打下基础.

远撑前滚翻(新授) 12---15分钟

依据:心理学家指出,兴趣是激发和保持学生行动的内在动力.而初一学生求胜欲强,表现欲高,异性间隐性竞争的客观存在,因此在教学过程中,主要运用语言激励,递度式教学设计来激发学生的求知欲、表现欲等,促使学生主动战胜畏惧心理,遗忘技巧课的枯燥无味。学生跃跃欲试,勇于表现,让每一个学生在技巧练习过程中都感到有进步,都有一种成功的体验。教师在点评中,点出佩服学生的勇气和探索精神。让学

生产生积极的自我价值感，从而使学生都能愉快的展示自我，表现出自尊和自信。

游戏（利用滚翻接力跑） 7—8分钟

创编、表演、自评、互评、师评 6—8分钟

目的：主要是给学生提供一个创造空间，发展学生的创造性思维，更尊重学生的主

体地位，体现学生的个体差异和个性特点，增强他们的自信心，这对于学生的未来发展，我认为是最重要的。

下课常规：教师总结、师生交流

（以表扬鼓励为主，引导学生认识到生活中如何应用今日所学技巧，体现学以致用的思想。）

2—3分钟

附：学习小卡片

动作要领：

双手撑垫比前滚翻远，低头、曲臂、提臀，双腿蹬地，经后脑、肩、背、腰、臀依

次着垫向前滚动。

背部着垫时，屈膝、团身、抱腿、跟肩成蹲立。

动作顺口溜：一撑二蹲三低头，向前滚动身似球，双手抱腿蹲立起。

易犯错误：1、团身不紧；2、滚翻时两腿分开；3、未曲臂缓

冲，低头团身不及；4、

手撑垫距离过近。

小提示：

做该动作时，跟球的滚动一样，要注意低头，把身体贴紧大腿，使整个身子像球一

样蜷起来，才能做到动作流畅、和谐。

依据《课程标准》的基本理念，贯彻落实“健康第一”的教学思想，让学生学会生存，学会健体，掌握一些基本的健身方法，采用灵活多样、合理有效的教学方法，激发学生的运动兴趣。在教学中以学生为主体，让学生的思维、情绪、活动同教师的教交融在一起，使学生带着愉悦的心情，浓厚的兴趣，积极主动地完成学习目标，发展学生敢于动脑筋，大胆实践的能力，培养学生的参与意识和创新精神。

课堂刚开始时，学生的注意力或者是课堂纪律都还是有点松散的，但在田老师的引领下，学生逐渐进入状态。整堂课从教师的教态和学生的表现可见田老师与学生间的关系很融洽。这节课的大部分时间都是学生在练习，就足以说明体育课不同于其他学科的最显著特点：必须通过反复的身体练习才能达成教学目标。这就要求体育教师在组织教学时，应尽可能让学生多尝试，多练习。

但这堂课田老师还是由于各方面的原因存在着一些问题：

同时进行情感教育“健康第一”。

2. 教师示范少，学生没机会展示。田老师应给学生做清晰的示范，而且要能及时捕捉能“滚翻”的学生，通过他们的展示，鼓励其他学生，做到反馈。

3. 教师没有及时帮助学生解决练习中出现的安全问题。如：头顶触垫子、团身不紧、双脚蹬地无力等。田老师可通过示范，让学生掌握正确的动作，在保护与帮助练习中培养学生团结协作，互相帮助，关心他人的优良品质。同时将滚翻渗透于生活中，让学生掌握自我保护的技能。

课堂从头到尾。学生的学习热情还是很高涨的。学生的身体素质在这堂课中能够得到初步的提高。

尊敬的各位评委，各位领导：

大家好。我是体育组教师，下面，我对体育教师所执教的水平二阶段四年级《前滚翻》一课做如下点评。

这节课的教学内容是前滚翻，它是学习较复杂技巧动作的基础，同时也是生活中一种遇到危险时的自我保护的方法，是小学生技巧练习的一项重要内容。在本节课的教学中孙老师依据《课程标准》的基本理念，贯彻落实“健康第一”的教学思想，采用灵活多样、合理有效的教学方法，激发学生的运动兴趣。在教学中以学生为主体，让学生的思维、情绪、活动同教师的教交融在一起，使学生带着愉悦的心情，浓厚的兴趣，积极主动地完成学习目标。

本节课课堂教学组织严密，结构合理，条理清晰，节奏明快，教师采用的教学方法能够有效的解决前滚翻的重点、难点，体现了教师的基本功比较扎实。，是一堂有趣而又有实效的好课。我从以下几个方面来说说这节课的亮点：

一、学生的主体地位充分体现，教师主导地位发挥得当。本节课教学中孙老师始终遵循和贯彻“以学生为主体，以教师为主导”的原则，在课堂教学中，教师始终处于主导地位。课的开始部分，教师用音乐带全体学生做准备活动，激发学生的兴趣。新课伊始，教师采用了创设情境法，激发了学生的探究欲望，最后进行游戏练习发展学生的前滚翻能力，最

大限度地调动学生的积极性，同时也整强了学生间的协作能力，整个教学过程集中和分散相结合，教师以启发引导为主，充分发挥了教师的主导作用。

在授课的过程中，孙老师让孩子真正成为体育学习的主人，他通过创设情境，直观演示，对比练习等方式引导学生自己去寻找、去体会、去发现，去总结前滚翻动作的要领，充分发挥了学生学习的主体地位，真正体现了新课程的倡导的自主、合作、探究的学习理念。教师在教学的过程中，真正起到了学生学习的指导者、辅助者、促进者的作用。

二、教学手段新颖、多样、有效。

本节课中孙老师采用的教学方法有：演示法，情景教学法，游戏教学法、讲解法，练习法等。

首先课堂教学联系到生活实际。如新课伊始时他以：骑自行车或从高处往下跳时，如果摔倒怎么办？这一问题来启发学生的想象，联系到生活，让学生明确学习前滚翻的目的。同时也起到了快速调动学生学习的积极性的作用。其次教学中他通过演示法，演示正方体和球体在地面滚动的过程，使学生领悟到团身紧，才能滚翻圆的道理。从而突破了本节课的教学重点。在教学中他还采用了尝试学习法、对比学习法和组合学习法。让学生在尝试练习中发现问题，然后在相互对比，小组研讨中悟出滚翻时后脑、颈、肩、背、腰 依次着垫的动作要领。在巩固动作要领时孙老师通过“小组协作”和“个人展示”使学生在“玩”的情境中不知不觉地掌握了运动技能，体验到了运动的乐趣。

三、注重对学生能力的培养。

在教学中教师注重给学生一个充分展示自己的平台，在新课引入后，教师通过学生的小组讨论，交流探究出了前滚翻的动作要领。引导学生初步掌握前滚翻的动作方法，培养了学

生自主学练、自主探究、团结协作、创新学习的品质。在教学中还采用游戏比赛的形式来加强合作与团体意识的培养。从而促进学生身心健康地发展。

四、课堂氛围非常好。

本课教学中教师努力为学生的体育学习营造一个宽松、和谐、平等和充满生气与活力的氛围，他采用情境创设，直观演示等方法让学生在富有情趣的环境中，带着浓厚的学习兴趣，主动、积极的参与到各项活动中去，使学生的个性得到充分的发挥。

当然在这节课上，我也发现了一些需要改进的地方，1、就是整节课教师语言多次出现停顿，不够连贯，需要加强。教师对学生的评价语言也不够及时，不够恰当，缺乏鼓励性。

总之，孙老师的课体现了素质教育的教学思想，营造了和谐、互动、探究、创新的良好的学习情境和氛围。本节课能够突出创新精神和实践能力的培养，在整个教学过程体现了以学生为主体，以教师为主导的教学模式，达到培养学生全面发展的教学目标。

后滚翻评课稿篇十二

一、本课的教学内容是：本节课以复习前滚翻为主要内容。通过教学，促进了学生身体机能的发展，提高学生灵敏、速度、力量和协调素质和能力，发展思维的敏捷性和有序性，培养学生勇敢、果断和勇于克服困难的意志品质。

二、本课的教学目标比较详细，教学的重点、难点选取的比较恰当，能基本达到教学目标。

三、在教学方法上该教师将教学内容溶合在游戏中，使学生

乐于参与、易于参与的游戏中无形间达到教学的初步目的。学生掌握到一定程度时，再做技术性指导，以提高学生的技术质量与兴趣。本课采用了以下几种方法：

（一）游戏参与法，如：羽毛球拍持球跑，乒乓球拍持球跑

（二）个体---结伴---群体相结合法，为学生提供个体发挥，促进个体发展的时间和空间，又强调了同伴间的交往与合作，让学生从小就感受到集体的意识与价值。

（三）示范法，利用低年级学生模仿能力强，好动及爱表现自己，但体质较弱的心理、身理特征，应用规范优美的完整动作示范，以激起学生的学习兴趣。

四、教学过程

在课的导入部分，教师设计安排了快速反应小游戏，及模仿练习，教师运用形象生动的语言，使学生一上课就能集中精力，模仿练习主要是锻炼学生的模仿能力，各种类型的模仿，使学生一进入课堂就感到形式新颖，生动有趣，激发起浓厚的学习兴趣和热情。

根据七年级学生兴趣广泛、活泼好动，善于模仿的心理特点，本课采用了情境教学形式，把情、景、人物在活动中融为一体，让学生达到一定的身心感受和情绪体验，从而克服一定的困难和障碍，以丰富的想象力和创造力去完成自己的学习目标。教师通过语言情景、场地情景，使学生产生强烈的角色体验和浓厚的学习兴趣，从而激起学生参与体育学习的主动性和积极性。为了更好的发展学生的个性，培养和建立良好的交往与合作能力，促进学生创造力、思维力能力的发展，在教学过程中，采用了个体---结伴---群体的教学组织和活动形式。在游戏活动中，及为学生提供个体发挥，促进个体发展的时间和空间，又强调了同伴间的交往与合作，让学生从小就感受到集体的意识与价值。

学生自己编排的游戏是各种套、跨、钻等动作组成的活动，让学生运用熟悉的生活经验和已经学会的动作，自由组合进行创编活动，是本课设置的主要学习内容之一。在创编游戏活动过程中，让学生运用讨论、思考、探索和尝试的方法，经教师的指点或帮助，能顺利的完成简单的创编活动。给学生多一点自我表现的机会，让学生多得到一些成功的喜悦，使学生的自主性、创造性多一点发挥，使其真正成为体育学习的主人，使设计该内容的出发点；让学生通过学习产生体育活动的兴趣，并能从不会到会，从学会到会学，则是本课教学活动的归宿。

在课的结束部分，教师设计了比较新颖的游戏，。不但让学生在欢乐的气氛中得到放松，而且感受到成功后的喜悦。

总之，从本节体育课来看，符合了素质教育的面向全体，全面发展及学生生动，主动学习的特点，符合新课程标准，使学生在快乐中学到知识，发展了他们的身体素质，真正做到乐教，乐学的指导思想。

后滚翻评课稿篇十三

今天有幸参加了学区三校联谊活动。听了徐静老师上的前滚翻课，我的感受颇多。体育课已经成为学校教育中越来越重要的一部分，小学体育教学课标中特意提出要培养小学生各种素质的全面发展。在现代教学中教师的职责不仅在于“教”，更在于指导学生“学”，要把教会学生掌握身体锻炼的方法和培养学生的“自主学练”能力作为归宿。

首先，徐静老师利用绕着海绵垫跑一抢位置来激发学生学习的积极性。其次，准备操新颖。徐静老师通过精心设计的以模仿学生喜欢的动物的动作为准备操，充分活动开学生身体各部位。再通过教师讲解示范，学生练习，学生展示，纠正错误动作，学生再次练习。最后通过游戏一炸油条把课堂气氛推向了高潮。最后以一堂课你觉得开心吗？结束了本节课

的教学。

但任何再成功的体育课还是存在一些瑕疵,本人认为此课在一定程度上存在着我们一直都很关心的学生的安全问题。一学生在练习前滚翻,另一学生或蹲或站在后面,这样的安全隐患我们该如何去避免。我们教师怎样使一个二年级的学生能在同学进行前滚翻练习时充分发挥保护与帮助的作用,这都是值得我们讨论的问题。

后滚翻评课稿篇十四

李霜燕9月30日有幸参加了学区教研活动。听了施昌满老师上的团身前滚翻课,我的感受颇多。体育课已经成为学校教育中越来越重要的一部分,小学体育教学课标中特意提出要培养小学生各种素质的全面发展。在现代教学中教师的职责不仅在于“教”,更在于指导学生“学”,要把教会学生掌握身体锻炼的方法和培养学生的“自主学练”能力作为归宿。

首先,施昌满老师利用绕着海绵垫跑来激发学生学习的积极性。通过准备操,充分活动开学生身体各部位。再通过教师讲解示范,学生练习,学生展示,纠正错误动作,学生再次练习。最后通过往返接力跑把课堂气氛推向了高潮。最后以一堂课你觉得开心吗?结束了本节课的教学。任何再成功的体育课还是存在一些瑕疵,课中还存在着一些值得我们共同探讨的问题:

- 1、教学目标设置中未能体现出学生完成任务的成功率,教学重、难点未能体现,教学中教师可否进行区别对待?对动作的讲解示范不到位,学生展示也没有及时的评价,没有强调滚动的方向性,滚成圆。

教案中出现了几个比较严重的错误字,说明教师在课堂中比较有随意性。

2、教师示范、学生保护与帮助的时机把握不够到位。这节课是新授课，在内容上先得让学生形成对团身前滚翻的初步认识，团身滚动成圆、滚动成直线、后脑勺着垫，手推脚蹬等一系列的动作要领。应该有统一的口令指导学生练习。就不会出现，教师讲解，学生只管自我练习的画面。

3、课的辅助教材是往返跑，却花了比较多的时间来收拾器材，何不让学生在游戏中完成收器材的任务呢？更或许把器材当做障碍物，触垫往返跑。或许效果会更好，不会出现队伍拥挤的情况。

4、练习密度不均衡。本课新授课但体育的最终理念是让学生多练、多思，使其拥有一个健康的体魄。学生虽是自我尝试练习，却有较多的学生站着玩垫子。或是一人多次练习。课的练习密度上不均匀，课采取学生听口令练习或是按个数练习。

以上只是本人对此课的一点点看法，如有任何不妥之处还请见谅。