

最新后滚翻的教学重难点 体育教案一后 滚翻教学设计(通用8篇)

个人简历应该重点突出自己的教育背景、工作经验和所掌握的专业技能。以下是小编为大家整理的岗位职责范文，供大家参考。

后滚翻的教学重难点篇一

江都市杨庄中心小学：高乃华

教学目标：（水平目标二）

- 1、运动技能：能试做出后滚翻动作，能模仿做出动作全过程
- 2、心理健康：对学习后滚翻感兴趣，乐于重复练习

教学重点：团身要紧

教学器材：海绵块若干块 体操垫

教学过程：

一、基础性诊断练习

1、问题（1）：同学们想一想为什么我们的设计师把车轮设计成圆形而不是其他形状？

学生：（因为圆形好看、圆形物体滚动的快……）

学生：球形物体滚动时的摩擦力比较小，所以滚得远

师：我们在练习后滚翻时一定要使身体团得像球一样，只有

这样才能把动作做好，练习时大家可以好好的体会一下。

2、提出问题：在后滚翻练习中怎样使身体团紧？

二、理解性诊断与矫治

1. 让学生提出方案

2. 教师提供器材

3. 分组进行练习得出可操作性的办法

三、优化评讲

1. 各组推荐一名学生将本组的练习方法展示给其他小组观看

2. 教师提出要求：（1）安全性（2）可操作性（3）简便易练性

3. 从中可以得到几种最理想的练习手法

a. 利用海绵块分别夹在下颚、两膝之间、两踝之间

b. 利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来（合作学习）

c. 双手抱膝连续团身起练习

四、学生自我诊断与矫治

1. 分组练习体会这两种方法究竟是否合适

2. 相互帮助

3. 得出结论：这三种方法都很适合与团身练习

五、 发展性诊断练习

- 1、 讲解：我们光学会了团身练习还不够，这只是后滚翻中的一个重要环节，那么我们还要借助推手翻掌贴肩等辅助动作。
- 2、 教师示范着重让学生看清预备姿势（两脚两膝要并拢，低头含胸必须要）
- 3、 学生尝试性的进行练习
- 4、 教师巡回指导

六、 自主性学习诊断（课堂小结）

师：在今天的练习中大家得到哪些东西？

生：为了解决后滚翻团身问题我们想了好多种方法，通过实践我们也知道了哪些方法可以使用，哪些方法有危险。

[评 析]

1、 学会利用生活化的内容进行诊断

课始，在做完准备活动以后，教者并没有像往常那样直接宣布课的内容，而是举了一个生活中常见的例子：车轮为什么是圆形的？话题很简单却很吸引学生们兴趣，都迫不及待的想回答这个问题，这时候课堂气氛开始升温了，再通过做砖头和篮球的实验，一方面激发了学生学习的兴趣，另一方面也自然而然地引出本课所学内容。“大家可以从这个实验中得到什么？”也最大限度激活了学生在其他科目中所学到的知识的运用。师生可以此进行诊断，也为下面的练习做了个伏笔。

2、“降低、提高难度”、“缩短、拓展距离”，让诊断与矫

治走近学生发展的真实世界

我们知道，由于种种原因，我们目前教学要求往往高于或低于学生发展实际，“好学生吃不饱，差学生吃不了”的情况时有发生，面对这样的问题，教者首先要熟透教材，要有驾驭教材的本领，在课堂教学中不能一味的采用“教教材”，而是要实现“用教材”的教学新理念。在《后滚翻》这节课中，教者就采用“降低、提高难度”的教法，在进行团身练习时，教者没有直接让学生看完示范后就进行模仿练习，而是降低难度采用辅助的教学方法，让学生使用夹海绵块来达到“团身紧”这个目的。在学生基本掌握动作的基础上再进一步提高动作，将推手翻掌贴肩示范给学生看，让学得较快的学生进行练习，这样“好学生吃不饱，差学生吃不了。”的情况就大为转变，使差学生恢复学习的积极性，使好学生又提高了一个层次。只有考虑到这些，才能真正让诊断与矫治走近学生发展的真实世界里去。

3、以“成功阶梯”为载体，提高学生的分析、解决问题的能力

“成功阶梯”强化我们学生直面学习、生活的态度，唤醒了学生自我认识、自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展的意识，减少学生失败后的灰心，强化和增加学生自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展成功后的信心。在“后滚翻练习中怎样使身体团紧？”之后，教者并没有直接给出几种练习的方法，而是让学生根据老师所提供的器械提出各种练习的方案，他们在小组练习时，得出几种可操作性的练习方法。从中使学生懂得理论的正确与否可以通过实践来证明这一道理，教者安排小组交流也是为了发展学生自我表现的能力。学生由于受到海绵块作用的影响，有的学生就解下自己的红领巾，利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来进行练习，发现同样能达到要求，虽然老师没有说，但这是他们自己想出来的方法，说明孩子具有创新意识，关键在于教师怎样去引导他们。

后滚翻的教学重难点篇二

篇一：后滚翻教学反思

本课的授课对象是小学五年级的学生，根据课程标准的要求、教材特点、学生心理、年龄特点以及动作技能形成的规律，安排了本节课的学习内容。同时本节课的教学是根据教、学、练、创新有机结合的教学原则来设计的。根据新课程改革的理念，在体育教学中努力创设新的模式体现学生的主体地位，重视学生的感受和体验。通过有效的方法、手段和组织措施激发学生主动参与的积极性，调动学生积极参与体育锻炼，使教师的引导与学生的主动发展得到充分发挥。确立以身体练习为主要手段，以健康第一为指导思想，以学生发展为中心，注重培养学生主动参与学习的积极性，选择发展后滚翻能力的练习作为达成目标的教学内容，使学生的身体、心理和社会适应得到较好的发展和提高。在练习内容安排上，依据学生认知规律和循序渐进的教学原则，力求做到删繁就简，舍难求易，使学生的学习兴趣层层递进。在学习方法上，依据学生的年龄特征和生理心理特点，倡导主动参与、动脑动手、乐于探究的学法，提高学生学习和交流与合作的能力，培养团队精神和竞争意识。在课的结构上，本课采用顺序排列，其中穿插一些过渡性的小游戏，既为教学目标服务，又起到上下内容衔接的作用，使整个教学过程自然流畅、互为贯通。

本课的教学重点和难点是翻掌贴肩、团身滚动。这是一堂新授课，所以只要学生基本上能了解掌握后滚翻的动作要领，最主要还是强调学生团身这点。在课的开始，首先利用球和立方体来导入后滚翻团身这一重点，让学生先建立团身这个意识。在课的基本部分，进行后滚翻教学时，教师先整体示范动作，给学生建立正确的动作概念，然后一步一步将学生引入到后滚翻完整动作的学习上，最后请各组优秀学生出来示范，大家一起评价，再次巩固动作要领，教师在学生练习的过程中进行巡回指导，及时纠正错误；教师在比赛过程中巡回指导，并强调安全问题。课的结束部分，将所有的垫子

整理放回，然后进行本课的小结。

在本课的教学中，我有意识地为学生提供合作学习的通道。要让学生懂得体育是一种参与性的活动，光靠读书看电视是掌握不了运动技能和增强体质的。只有通过自己的练习，才能使自己的身体越来越强壮。在游戏中充分给学生合作学习的时空，让他们自己讨论，自己分配任务，不但促进学生的团结精神，而且培养学生的体育意识与合作锻炼的能力，从而为终身体育奠定良好的基础。而这样的教学活动的目的愈是明确，就愈能促进学生身心的和谐发展。

以上这节体育课还存在着许多不足之处，如课堂密度的掌控、学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。这节课本人觉得存在的最大的问题在于课的衔接不够紧凑，还有在后滚翻的教学时，对本节课的重点团身还是强调的不够多。但总体来说，整堂课还是比较有激情，学生的积极性也蛮高，都积极乐于参与到学习中来。

篇二：后滚翻教学反思

采用“降低、提高难度”的教法，在进行团身练习时，老师没有直接让学生看完示范后就进行模仿练习，而是降低难度采用辅助的教学方法，让学生使用夹海绵块来达到“团身紧”这个目的。在学生基本掌握动作的基础上再进一步提高动作，将推手翻掌贴肩示范给学生看，让学得较快的学生进行练习，这样“好学生吃不饱，差学生吃不了。”的情况就大为转变，使差学生恢复学习的积极性，使好学生又提高了一个层次。只有考虑到这些，才能真正让诊断与矫治走近学生发展的真实世界里去。

1 .学会利用生活化的内容进行诊断

课始，在做完准备活动以后，教者并没有像往常那样直接宣布课的内容，而是举了一个生活中常见的例子：车轮为什么

是圆形的？话题很简单却很吸引学生们兴趣，都迫不及待的想回答这个问题，这时候课堂气氛开始升温了，再通过做砖头和篮球的实验，一方面激发了学生学习的兴趣，另一方面也自然而然地引出本课所学内容。“大家可以从这个实验中得到什么？”也最大限度激活了学生在其他科目中所学到的知识的运用。师生可以此进行诊断，也为下面的练习做了个伏笔。

2 . “降低、提高难度”、“缩短、拓展距离”，让诊断与矫治走近学生发展的真实世界

我们知道，由于种种原因，我们目前教学要求往往高于或低于学生发展实际，“好学生吃不饱，差学生吃不了”的情况时有发生，面对这样的问题，教者首先要熟透教材，要有驾驭教材的本领，在课堂教学中不能一味的采用“教教材”，而是要实现“用教材”的教学新理念。在《后滚翻》这节课中，教者就采用“降低、提高难度”的教法，在进行团身练习时，教者没有直接让学生看完示范后就进行模仿练习，而是降低难度采用辅助的教学方法，让学生使用夹海绵块来达到“团身紧”这个目的。在学生基本掌握动作的基础上再进一步提高动作，将推手翻掌贴肩示范给学生看，让学得较快的学生进行练习，这样“好学生吃不饱，差学生吃不了。”的情况就大为转变，使差学生恢复学习的积极性，()使好学生又提高了一个层次。只有考虑到这些，才能真正让诊断与矫治走近学生发展的真实世界里去。

3 . 以“成功阶梯”为载体，提高学生的分析、解决问题的能力

“成功阶梯”强化我们学生直面学习、生活的态度，唤醒了学生自我认识、自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展的意识，减少学生失败后的灰心，强化和增加学生自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展成功后的信心。在“后滚翻练习中怎样使身体团紧？”之后，教者并没有直接给出几种

练习的方法，而是让学生根据老师所提供的器械提出各种练习的方案，他们在小组练习时，得出几种可操作性的练习方法。从中使学生懂得理论的正确与否可以通过实践来证明这一道理，教者安排小组交流也是为了发展学生自我表现的能力。学生由于受到海绵块作用的影响，有的学生就解下自己的红领巾，利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来进行练习，发现同样能达到要求，虽然老师没有说，但这是他们自己想出来的方法，说明孩子具有创新意识，关键在于教师怎样去引导他们。

后滚翻的教学重难点篇三

本堂课的主教材是前滚翻，它的缺点是对动作的要求较高，动作不能进行分解练习，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，因此在本堂课中我改变了以往的教学形式，要求学生按照我的步骤一步一步地进行练习，结果效果较好。

在“前滚翻”教学之前，我先发布信息任务，让学生开动脑筋来挖掘生活中或者是所见到过的各种滚动动作，并鼓励他们充分发挥想象，看哪个小组想出的花样多，之后引出本课的主教材“前滚翻”。紧接着我先进行了正确的示范，学生们都有跃跃欲试的感觉，但是我并未让学生进行练习，因为我觉得这是二年级学生第一次接触到滚翻的练习项目，如果不把滚翻动作讲清楚，学生对动作的概念就比较模糊，不利于学生对滚翻动作的掌握。于是我把动作的先后顺序进行仔细的讲解，第一是准备动作，要求全蹲两脚靠近垫子，低头下巴夹住红领巾，两手撑垫，略宽于肩。第二步两脚伸直，并注意重心前移。第三步两手弯曲，（速度可根据学生掌握情况来定）。这样学生的滚翻动作已初步告成。

存在问题：用头顶垫，团身不紧，方向不正。

改进措施：将垫子抬高呈斜坡让学生从高出向底处滚动。蹲

撑时两腿充分用力伸直，用后脑勺着垫，两臂均匀用力，团身紧。

保护与帮助：单腿跪立于学生体侧，当学生后倒臀部离垫时，一手轻轻托臀，并示意学生注意团身，回滚时轻轻压脚背，托背帮助恢复预备姿势。

后滚翻的教学重难点篇四

教学目标：

- 1、运动技能：能试做出后滚翻动作，能模仿做出动作全过程。
- 2、心理健康：对学习后滚翻感兴趣，乐于重复练习。

教学重点：

团身要紧。

教学器材：

海绵块若干块、体操垫。

教学过程：

一、基础性诊断练习

1、问题（1）：同学们想一想为什么我们的设计师把车轮设计成圆形而不是其他形状？

学生：因为圆形好看、圆形物体滚动的快……）

学生：球形物体滚动时的摩擦力比较小，所以滚得远。

师：我们在练习后滚翻时一定要使身体团得像球一样，只有

这样才干把动作做好，练习时大家可以好好的体会一下。

2、提出问题：在后滚翻练习中怎样使身体团紧？

二、理解性诊断与矫治

1、让学生提出方案。

2、教师提供器材。

3、分组进行练习得出可操作性的方法。

三、优化评讲

1、各组范文一名学生将本组的练习方法展示给其他小组观看。

2、教师提出要求：平安性、可操作性、简便易练性。

3、从中可以得到几种最理想的练习手法。

a□利用海绵块分别夹在下颚、两膝之间、两踝之间。

b□利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来（合作学习）。

c□双手抱膝连续团身起练习。

四、学生自我诊断与矫治。

1、分组练习体会这两种方法究竟是否合适

2、相互协助。

3、得出结论：这三种方法都很适合与团身练习。

五、发展性诊断练习

1、讲解：我们光学会了团身练习还不够，这只是后滚翻中的一个重要环节，那么我们还要借助推手翻掌贴肩等辅助动作。

2、教师范文着重让学生看清预备姿势（两脚两膝要并拢，低头含胸必需品）。

3、学生尝试性的进行练习。

4、教师巡回指导。

六、自主性学习诊断（课堂小结）

师：在今天的练习中大家得到哪些东西？

生：为了解决后滚翻团身问题我们想了好多种方法，通过实践我们也知道了哪些方法可以使用，哪些方法有危险。

后滚翻的教学重难点篇五

后滚翻对于四年级的学生来说，要完整的掌握动作方法，首先要一定时间量的学习和练习。因此我将这一学习内容分四个课时进行学习：1、手推地、身体后倒、翻掌贴肩。2、夹纸条后倒团身滚动。3、夹纸条斜面后滚翻练习。4、平垫后滚翻完整练习。

后滚翻的完整动作由蹲撑开始，身体稍向后移，两手迅速推地，身体重心迅速后移、含胸、低头、两手掌心向上放于肩上，两脚踏地团身以臀、腰、背、肩、颈向后依次滚动，当肩、颈、着垫时，团身翻臀，膝关节靠近胸部，同时两手用力推直撑起成蹲撑。

整个完整动作介绍比较长，但是做起来其实用时很短，这就要求学生在短时间之内完成，难度无形中增大。实际学习过程中，大部分同学的困难之处主要在于身体重心的迅速后移，

在后移过程中，很多同学的重心朝后上方，这样就导致团身不紧，腰部或者背部先着垫，臀部翻不过去，滚翻失败。

解决问题的方法主要是将动作分解——教学中，在推手后倒、翻掌贴肩、团身滚动的教学环节上，我设计了学生原地徒手和在垫上练习翻掌贴肩、团身滚动。准备姿势做好后，做重心向后向下的练习，由开始的慢速体验逐渐强调迅速后移，之后接臀部着垫，等这个练习比较熟练之后，再接臀、腰、背、肩、颈向后依次滚动以及团身翻臀的练习。强调了重点、难点，学生也在反复的练习和纠正下很快掌握了重点。

后滚翻的另外一个难点在于身体接臀、腰、背、肩、颈向后依次滚动后团身翻臀时身体团身要紧，解决此问题主要强调学生在练习的时候膝盖紧靠胸部，尤其是在头部朝下的一瞬间，身体不能打开，双腿收拢。在练习后滚翻时，利用坡度帮助学生滚翻，通过在膝盖和胸之间夹小纸片强调团身紧，学生通过自己的实践很快就掌握了团身紧的难点。

同时、在斜面滚翻练习时，发展学生的互帮互助能力，教会了同伴之间的保护与帮助的手法，在练习中，保证动作安全的前提下，也增进了同学之间的协同配合意识。

为了提高学生的练习兴趣，我设计了擂台赛，给获奖学生送上自己亲手做的小花，应为是亲手做的，所以引起了学生很大的练习热情，也激起了学生争强好胜的心理，动作技术在他们一次次自觉的练习、比较中逐步提高和完善。

后滚翻的教学重难点篇六

三年级学生正处于生长发育的关键时期，乐于参加体育活动，并乐于向同伴展示运动动作。她们都比较活泼、思维反应敏捷，模仿能力和接受能力强。但是自我约束能力差，绝大部分同学已经具备了较强的社会适应能力，能在集体活动中与她们团结合作，完成活动任务。

单元教学目标：

通过本单元的学习，使学生了解技巧的基本知识，通过多种练习的形式，使学生初步掌握技巧的基本动作。通过学会单个动作，进而学习简单组合动作，并帮助和启发学生开展一些创意活动；发展学生体能，提高灵敏、协调能力；培养克服困难，团结协作，敢于在体育活动展示自我的精神。

单元教学计划：

以新课标为依据，遵循“以人为本，健康第一”的指导思想，以发展学生为本，培养学生创新精神和实践能力。师生共同愉悦的学习，活动氛围。结合教材特点和小学生心理、生理特点，通过多种手段激发学生参与体育活动的兴趣，充分发挥学生的主体作用，使学生充分感受体育运动快乐；在活动中培养学生自主探讨，互相合作和克服困难的能力，为学生的健康成长打下良好的基础。

技巧是小学三至四年级体育教学的主要教材内容之一，比一、二年级滚动与滚翻教材提高了动作的难度。三年级学生是柔韧和灵敏素质发展的敏感时期，有一定的运动能力，但感知事物直接视听和形象为主，抽象思维能力还较差，思维方式和认知事物往往离不开具体形象事物。教学内容从学生喜爱的仿生动物开始，过渡到简便易行的单个动作，然后上升为适合学生实际的难度组合动作。

本课在教师的指导下，采用分散与集中，友伴分组的教学组织形式。以教师的启发诱导，学生自主尝试练习为主。充分体现学生“自主学校”“探究学习”“合作学习”，使每一位学生都能体验体育运动的愉悦，并能很好地掌握运动技能技巧。

1、课堂常规：培养良好的教学常规。

- 2、准备活动：教师创设游动物园情景，让学生模仿在游览过程中所见动物的走与跳。在音乐的伴奏下，在教师的语言引导下，学生以饱满的热情模仿动物的走与跳。充分活动身体各关节。
- 3、复习前后滚动，让学生深刻理解前后滚动，团身紧滚动快的动作要领。
- 4、学生自主体验尝试前滚翻动作。互相探讨动作。
- 5、学生大胆展示动作，学生评价。
- 6、教师评价表扬，讲解动作要领。示范动作。
- 7、学生友伴分组练习前滚翻动作，互帮互助练习。
- 8、教师巡视指导学生练习。语言表扬激励学生，注重个体差异，进行差异分组。对动作掌握差的学生进行斜木板，双腿间夹纸辅助练习。鼓励学生勇敢尝试连续前滚翻练习。
- 9、游戏，障碍接力赛：教师创设小猴必须跨小溪，钻山洞，绕过小山才能摘到果子的情景，调动学生参与体育游戏的积极性。学生分组进行比赛，由学生自己动手动脑摆设小溪、山洞、小山。
- 10、放松舞蹈：在优美的旋律伴奏下，师生共舞，动作优美舒展，身心得到充分放松。
- 11、学生自评，教师评价，表彰鼓励。

后滚翻的教学重难点篇七

- 1、学会利用生活化的内容进行诊断

课始，在做完准备活动以后，教者并没有像往常那样直接宣布课的内容，而是举了一个生活中常见的例子：车轮为什么是圆形的？话题很简单却很吸引学生们兴趣，都迫不及待的想回答这个问题，这时候课堂气氛开始升温了，再通过做砖头和篮球的实验，一方面激发了学生学习的兴趣，另一方面也自然而然地引出本课所学内容。“大家可以从这个实验中得到什么？”也最大限度激活了学生在其他科目中所学到的知识的运用。师生可以此进行诊断，也为下面的练习做了个伏笔。

2、“降低、提高难度”、“缩短、拓展距离”，让诊断与矫治走近学生发展的真实世界

我们知道，由于种种原因，我们目前教学要求往往高于或低于学生发展实际，“好学生吃不饱，差学生吃不了”的情况时有发生，面对这样的问题，教者首先要熟透教材，要有驾驭教材的本领，在课堂教学中不能一味的采用“教教材”，而是要实现“用教材”的教学新理念。在《后滚翻》这节课中，教者就采用“降低、提高难度”的教法，在进行团身练习时，教者没有直接让学生看完示范后就进行模仿练习，而是降低难度采用辅助的教学方法，让学生使用夹海绵块来达到“团身紧”这个目的。在学生基本掌握动作的基础上再进一步提高动作，将推手翻掌贴肩示范给学生看，让学得较快的学生进行练习，这样“好学生吃不饱，差学生吃不了。”的情况就大为转变，使差学生恢复学习的积极性，使好学生又提高了一个层次。只有考虑到这些，才能真正让诊断与矫治走近学生发展的真实世界里去。

3、以“成功阶梯”为载体，提高学生的分析、解决问题的能力

“成功阶梯”强化我们学生直面学习、生活的态度，唤醒了学生自我认识、自我诊断、自我矫治、自我完善、自我发展的意识，减少学生失败后的灰心，强化和增加学生自我诊断、

自我矫治、自我完善、自我发展成功后的信心。在“后滚翻练习中怎样使身体团紧？”之后，教者并没有直接给出几种练习的方法，而是让学生根据老师所提供的器械提出各种练习的方案，他们在小组练习时，得出几种可操作性的练习方法。从中使学生懂得理论的正确与否可以通过实践来证明这一道理，教者安排小组交流也是为了发展学生自我表现的能力。学生由于受到海绵块作用的影响，有的学生就解下自己的红领巾，利用红领巾将膝盖、两踝捆绑起来进行练习，发现同样能达到要求，虽然老师没有说，但这是他们自己想出来的方法，说明孩子具有创新意识，关键在于教师怎样去引导他们。

后滚翻的教学重难点篇八

本课的授课对象是小学四年级的学生，“后滚翻”是人教版体育与健康四年级下册的教学内容。根据课程标准的要求、教材特点、学生心理、年龄特点以及动作技能形成的规律，安排了本节课的学习内容。通过有效的方法、手段和组织措施激发学生主动参与的积极性，调动学生积极参与体育锻炼，使教师的引导与学生的主动发展得到充分发挥。并搭配团队拓展游戏“爬行游戏”为副教材，通过游戏提高学生突破惯性、学习逆向思维的素质，在游戏合作中、游戏竞争中培养学生永不放弃、坚持到底的团队精神。

教学新苗评比之前，我对课的环节是精心设计的，从实际生活中的事物引入到主课的后滚翻，非常的流畅和自然。而课的开始部分也按照自己预期设计的路线展开，做自编动物模仿操的时候学生玩的很开心，我发现听课的同事和评委们都在笑，我想平时上课评委一般都是比较严肃的，不是吗？这个时候我感觉不管这节课最后效果如何，至少在这个环节给大家带来了快乐，打动了大家的心，我告诉自己可以更放开点，更嗨一点，及时的克制了紧张的情绪调整好心态！在这里要表扬一下自己。

进入基本部分时对前滚翻进行了复习我认为非常的合理，而且这是必要的复习。而课的开始部分也按照自己预期设计的路线展开。当进行到分组练习时，因为学生掌握程度不同导致课堂一度有点混乱的感觉，而且课后感觉自己在课中示范过多，没能让学生有更多的时间联系致使后滚翻动作的练习负荷和密度没能达到预期值，学生真正掌握后滚翻动作的方法也有所欠缺，整堂课下来，我对自己的表现是不满意的。因为我觉得自己能够上好，但是却没能发挥出自己应有的水平。优点我就不多说了，总结出了一下几个缺点，还望大家都给更多的意见。

- 1、组织教学不够严谨。对课中出现混乱的情况，灵活的应变能力有待加强。
- 2、游戏和放松设置更应该贴近课的主要内容，之前设计环节的时候只考虑到可以好好的利用垫子，确没想到更好的通过游戏做一些和后滚翻有关联的动作，认识到自己在考虑问题的时候还不够全面，看问题不够远。
- 3、学生掌握技术的反馈评价的及时性等方面还有待进一步完善。
- 4、虽然有精心设计，却没花更多的时间去磨课。

第一届教学新苗评比已经落幕，留给我的的是老师们诚恳客观的评价和自己心中难以平静的心绪，虽然课没能达到理想的情况，但是体育人有颗强大的小心脏，重要的是我找到了不足，找到了应该努力完善课堂的方向。很感谢学校能给我们一次这样接受磨砺的机会，也谢谢那些给予我帮助的老师，这种历练将是我成功路上的印记。