

体育卫生保健知识教案(模板8篇)

作为一名教师，通常需要准备好一份教案，编写教案助于积累教学经验，不断提高教学质量。写教案的时候需要注意什么呢？有哪些格式需要注意呢？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

体育卫生保健知识教案篇一

目前，体育教学方法基本上是教师讲解动作概念、要领，示范，然后学生随教师进行模仿练习，方法单调，吸引不住学生的兴趣，学生的自觉性和主动性得不到充分的发挥。如果采用提问式教学，可收到良好的效果。针对低年级学生喜欢听故事、猜谜语的特点，我在教《前滚翻》时，出了个谜语让学生猜：“两手用力撑，两脚迅速蹬，团身如球滚，展体似雄鹰。”谜语一出，学生的注意力集中了，积极性调动起来了，这样不仅激发了学生的兴趣，活跃了课堂气氛，而且使学生对所学的东西易学易记，从而达到了寓教于学的目的。因此，教师要根据教学内容设计教法，要有选择性和针对性，常变常新，步步深入，始终吸引学生的学习兴趣，进而把教学过程变成学生想学、乐学的自觉行动。

由于学生注意力容易分散，上课时往往是“人到课堂心未到”。我们学校是寄宿学校，学生一个星期才回家一次，每逢星期一上课，这种注意力不集中的情况就更加严重，甚至连队伍都排不好。针对这一情况，我根据教材内容，编一些韵律操，配上音乐或指挥学生做反口令练习、模仿动物动作等各种新颖、有趣的集中注意力的练习，收到了良好的效果。

低年级学生争强好胜，热衷于小型竞赛，教学中可以充分利用他们的这一心理特点。如：当学生掌握快速跑动作后，就可以组织他们进行直线接力跑、十字接力跑；单脚跳可演变成跳进去拍人和斗鸡；投掷小垒球可组织学生打坦克、比赛，由

于比赛激烈，学生就能较好地全身心投入。又如：学生甲在走廊上玩，学生乙在其背后打了一下，只见甲猛一转身，拔腿就追，直到甲、乙两人都气喘嘘嘘地趴在地上为止。此种在操场上屡见不鲜的镜头引起我们的思考：为什么学生在学习起跑时反应就不那么快？为什么学生练习耐久跑时就不能那样卖力？其实，学生在玩耍时都显露出其个性心理特征，如果教学过程能适应其个性，能激发其个性倾向性，那么教学效果就会大大的提高。

体育卫生保健知识教案篇二

一、开始部分：

1、体育委员整队声音响亮，归队的时候应该排至队尾或者在体育委员出列整队之前就要在队列两翼留有空位。

二、准备部分：

2、作为公开课徒手操过于简单，可以加入韵律操，在音乐的氛围中更能活跃课堂，提高学生的积极性及参与性，与韵律操的活动部位应涉及全身。

三、基本部分：

1、在做原地模范摆臂姿势的时候，站在圆外可以给学生有个参照，可以达到更好的练习效果。可以组织学生练习完韵律操之后迅速跑成一个圆，讲解示范部分可由教师在4列横队时完成，之后指导学生进行练习，提示学生摆臂及身体内倾，然后教师可以用击掌的节奏变化，使学生改变节奏。

2、兔子舞的练习中示范照顾不到全体学生，组织可先从圆上跑队形集成四列横队，学生前2排下蹲再进行讲解示范。然后全体转向一侧自由练习1分钟，然后再按顺序绕圆外进行结合音乐的练习。

四、结束部分：

1、结束部分的流程可按照：

(1) 点评学生参与练习的情况，表扬个别突出学生，注意照顾到全体学生的情绪。

(2) 学生习得情况，可以请学生谈谈今天的学习体会。

(3) 总结，布置课后作业。

授课过程：鼓励的方式可以更丰富，比如：“这位同学表现做的很好”，对于有进步的学生“这位同学进步很快，老师相信你还能做得更好”对于没有完成的同学“凭你的能力是可以完成这个动作的”“你可以的”“你再勇敢一点，加油”对于团结有责任心，集体荣誉感强的学生，要时时刻刻表扬。“老师今天发现有为同学很团结□xx同学，老师发现他。大家掌声鼓励他一下。”对于战胜困难的学生在总结阶段也要表扬“某某同学很认真，在经过同学及老师的帮助顺利完成了动作，大家鼓励他一下。”

1、语言：语言表达还算到位，表达思路还算清晰。尽量照顾到全体学生的情绪，及练习的情况。积极利用正面评价去激励学生。

2、内容安排及组织：本次课符合学生的学习规律循序渐进，队伍调动较合理。基本完成本次课的教学目标及重难点要求，环节齐全。

体育卫生保健知识教案篇三

形式为内容服务，内容是课堂的根本。

本精品课程以学习立定跳远为核心，锻炼学生的弹跳能力和

身体素质为目的，从而培养学生“健康第一”的良好意识。因此在教学过程中，教师的所有教学设计都围绕立定跳远来设计和安排，引领学生一步一步学习立定跳远，最后掌握技能。在授课过程中教师谨记“内容是课堂的根本，形式为内容服务”这一点，没有为了花样而花样，而是思考什么样的活动和练习方法可以将立定跳远的四个步骤更好地渗透到学生的练习当中，所以设计的教学活动都是与内容相关，因此学生很好的掌握了立定跳远的基本技能。

优良的课堂管理。

本节课的课堂管理是一大亮点。从开始的体委整队到学生的训练状态都是井然有序的，学生的课后练习同样非常认真。这是坚持日常课堂管理的成果。因为我认为，只有学生的思想重视了，才能真正的重视和喜欢体育课堂，从而将体育这项活动坚持下去。只有学生对课堂重视了，才能以更高的效率完成课堂的训练和教师设计的课堂活动。而管理不是直接和单一的说教，是需要教师发挥自身的个人魅力与学生交流，更需要的是有效的方法。

精心的准备，丰富的资源

经过了两个学期与学生的交流，了解了七年级学生现阶段的身体、心理发展情况。并在上课前，查阅了大量的立定跳远和训练跳跃能力的资料，根据学生的状况设计了科学的课堂活动和训练计划。通过体育课组骨干教师的指点和我在多次磨课中的体会，设计了本节课的教学设计。

本课程的资源非常的完整和全面，教师搜集了大量的资料供使用者参考。

教学设计没有大胆的变化，花样少。

在准备教学设计时，教师着重于形式为内容服务，所以花样

偏少。因此教师需要思考，如何在保证课堂内容的同时，设计更多丰富的活动。

对学生的关注度不够。

教师在授课过程中虽然非常注意对学生的关注，尽量做到让每位同学都会、都对。但是仍然不够，一定要以学生为本，希望下次可以改正。

课堂时间的掌控。

教师通过几次的磨课，都发现课堂时间掌控不好，或是偏长，或是偏短。虽然课堂内容都很好的完成了，但是仍需注意。

体育卫生保健知识教案篇四

教学反思是教师以自己的职业活动为思考对象，对自己在职业中所做出的行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程。按教学的进程，我们可以把它分为“课前——课中——课后”三阶段的反思。课前反思使教学成为一种自觉的实践，是教学的前瞻性行为，避免经验主义；课中反思能使教学高质高效地进行；课后反思能使教学经验理论化。教学反思符合人的认识规律，是从感性认识到理性认识的过程，是对教育教学规律的探索与发现，它为教学工作提供了“再创造”的可能，是教学创新的基础，教师自我发展的过程。

教学反思

“课堂教学是一门遗憾的艺术”，而科学、有效的反思可以帮助我们减少遗憾。教学反思是教师以自己的职业活动为思考对象，对自己在职业中所做出的行为以及由此所产生的结果进行审视和分析的过程，“教学反思是教师专业发展和自我成长的核心因素”。体育教学历来重视反思，这种优良传统我们应发扬光大。新课程很强调理性思考，理性思考的一

个方面来自于反思，也是我们在教学过程中对认识规律的尊重，特别是人本教育思想的影响下，教学反思是我们教育教学成功的关键因素之一。因此，在教育教学中，对整个教学过程进行回顾、分析和审视，我们才能形成自我反思的意识和自我监控的能力，正确地总结教学的成败得失，减小失误，不断丰富自我，提升自我发展能力，逐步完善教学艺术，促进课改的发展。按教学的进程，我们可以把它分为“课前——课中——课后”三阶段的反思。

课前反思使教学成为一种自觉的实践，是教学的前瞻性行为，避免经验主义。在过去的体育教学中，教师往往习惯于自己的经验和现成教案，甚至有部分教师的教案与实际教学不相符，所谓“教案归教案，教学归教学”，其随意性之大得惊人，这种现象在有一定教学经验的教师中居多，这是值得我们很好地反思和关注的。古希腊哲学家赫拉克利特曾说：“人不能两次踏入同一条河流”。这说明了万事万物的不断变化（微观上），我们应以发展变化的观点来看问题。凭经验往往会忽视我们不断变化的教学对象，正如教育学家罗杰斯说的，应该把学生看成是“人”，而不是“较大的白鼠”（行为主义观点）与“较慢的计算机”（认知心理学观点）。经验诚可贵，而反思价更高。学生是教学活动的主体，我们应积极关注“主体”的发展变化，过去有句行话叫做“备课要备学生”，这句话既是经验的总结，也说明了课前反思的一个道理。

伤害事故及应急处理，对不同班的针对性、适用性如何等等，也有一种“应急预案”的性质，总之在课前进行全面审视与思考，我们的教学方案才能科学周密地实施。

过去的体育教学往往忽视课中反思，比较重视教师的应急能力，所谓：“随机应变”就行了，在新课标下人们发现，课中反思能使教学高质高效地进行，它的真正意义远远大于随机应变。教学中进行反思，就是及时主动地审视分析自己的教学行为，实时监控自己的教学过程，及时发现问题，修正

教学策略，并以联系的发展变化的视角来观察与解决当前的问题，也是理论到实践的过程。在教学实践中，有很多难以预料的因素，如果能很好地把握与处理，也许会有意想不到的效果。如在《重庆市中小学体育课改实验赛课》的一次课上，当课进行到整理放松阶段时，音乐突然放不起，这时观众台上的气氛也紧张起来，但这位教师稍作思考后，就自己放声唱起来，学生也受到感染，师生共鸣，唱练合一，把整个课堂的气氛推向了高潮，在场的评委与同行给予了高度的评价。这一案例说明了不仅仅是一种应变能力的表现，更重要的是一种反思行为，是对进行中的课的不断审视与思考的结果，同时也让我们发现了歌声在体育练习中的感召力，体育教师所要具备的音乐素质的意义，以及学科整合的影子。当然，课中不断审视分析课的发展变化，反思与修正教学行为，也会提高我们随机应变的能力。

体育教学不像学科教学那样学生对号入座，而是在较大的空间范围内进行的，以学生的身体活动练习为主，同一节课班级众多，资源少，扰动因素多，差异表现于外，以及教学内容与学生需求的矛盾，等等因素处之不当，课堂教学就可能受到影响，或造成不良后果。因此，在教学过程中，我们应从教学管理、组织、策略、学生的身心等全面审视课堂，课堂既要生动活泼，又要有序进行，在不断反思的过程中作出判断与应急处理，以确保教学过程沿着最佳的轨道运行。同时把课前的准备与课中的思考结合起来，修正与完善教学方案，让教学高质高效地进行，这也是我们课中反思目的所在。

“课后反思能使教学经验理论化”。体育教学长期以来也强调课后小结，课后小结虽是反思的一种形式，但是课后反思与课后小结相比，在外延上要丰富得多，从概念的逻辑关系上讲，课后反思与小结的关系应是一种“真包含关系”，小结局限于本课的回顾与总结，而课后反思却是从课前一课中一课后，实施全过程的审视、分析与总结，它体现了认识的全过程。一是审视分析教学计划，课的设计，总结课前与课中的得与失，它们对教学活动的影响；二是反思自己的教

学行为与态度，审视自己的行为态度在整个教学过程中是否符合现代教育思想和新课标要求，以及适应学生等，这对改进教师的教学行为态度，提高教学水平，培养教师良好的教学行为习惯具有重要意义；三是分析总结课前与课中的反思行为与后果，让这两个反思得到总结，达到较高的认识程度。因此，课后反思活动是一个再认识过程，也就是所谓的“认识的最高阶段”，即上升到理性认识阶段。这个阶段的反思能更好地指导我们的教育教学工作，也是我们的经验理论化的过程。

总而言之，教学反思符合人的认识规律，是从感性认识到理性认识的过程，是对教育教学规律的探究与发现，它为教学的教学工作提供了“再创造”的可能，是教学创新的基础，教师成长的开始。从不同角度与方式回顾、分析和审视自己和教学行为，教师才能“形成自我反思的意识和自我监控的能力”。然而教师只有把反思行为变成一种自觉与冲动，一种行为习惯，才能不断发展自我，提升自我能力，逐步完善教学艺术，减少“教学遗憾”。但是，要让我们所有的体育教师把教学反思行为变成一“自觉与冲动”的行动，可能还有很多的“问题”有待解决，其任重而道远。

体育卫生保健知识教案篇五

一节足球课虽然只有短短的35分钟，但它留给我的思考却是深远的，对此我有这样的几点体会：

1、课的整体设计比较新颖，严密紧凑，合理。

这节课我设计是这样的：

(1) 原地固定球练习。

(2) 两两短距离传球。在教学中主要采用游戏的方法提高学生的练习兴趣，培养学生的练习积极性，并且两人一球，使

每个学生都能得到充分的练习。

(3) 综合练习：在教学设计中，利用多种练习方法：如传球练习、射门比赛等方法，让学生分组，并设置不同难度，让不同层次的学生都能得到练习的机会，培养了他们自信的能力。

2、充分利用教学资源。

在进行教学的过程中充分发挥足球运动员的作用，或是让他们示范动作，或是还让他们协助老师参与游戏的管理。这样既帮助了学习技术有困难的同学，又使得他们在课堂上有事情可以做，帮助他们找到一种成功的感觉。

1、学生练习足球技术显得粗糙。在教学细节把握得不够准确。

2、语言的功底需进一步的加强。一节体育课中，教师的语言是非常重要的，它既不能过滥，使得学生分不清重点；也不能过少，致使学生在固定、解救游戏中不清楚老师的意图。

“欲穷千里目，更上一层楼”，每次上完课都会发现自己的思想又开阔了许多。所以我知道，自己需要一次次的锤炼，才能让自己一步步走向成功。

体育卫生保健知识教案篇六

眼因流多泪水而愈益清明，心因饱经忧患而愈益醇厚。经过一个学期的锻炼我从一个只在理论层面上有所知晓的应届毕业生长成为一名有一定实践经验的体育教师，其中的感受是难以言语的。在这一过程中有所收获有所成绩，但同时也存在着不足。就自己在这半年来的工作、生活做一个简单的总结。

在教学过程中，因为受到实习期间指导老师的影响，一直遵

循着只有过硬的课堂纪律才可能有良好的教学效果。从自己第一天从教开始起，我也就把课堂纪律放在第一位，对学生的要求也相当苛刻，收到的效果也相当的明显。但当教学越往后走，发现自己最初的想法并非完全的正确。这个学期我上了一次游戏课。同样的游戏，同样的组织，同样的示范，但在我所教的这八个班中却出现了多种不同的教学效果。给我印象深刻的有三种典型不同的效果。在某一纪律相对来讲比较差的班级，学生不仅在整個游戏过程中像一盘散沙，难于组织，并且所要达到的教学任务、教学目标也很难完成。

在一个课堂气氛活跃、课堂纪律适中的一个班级，游戏中达到了快乐体育、人人参与的教学效果，各项教学任务、教学目标不仅能顺利、圆满的完成，并且自己也能体会到上课的轻松与乐趣。再在一个课堂纪律在全年级相对来讲非常好的班级，学生很听话，一切行动听指挥。但一个游戏规则、一个游戏组织方式让自己讲解的非常费劲。虽然教学任务、教学目标同样的能够完成，但学生参与到游戏当中给自己的感觉就像是被逼一样，象征性的玩一下。所以，我自认为，体育课和文化课在这一层面上还是有一点的区别。纪律要抓，但不能抓死了。课堂要活跃但不能无组织无纪律的活跃。体育课上，要最大限度的调动学生的积极性，最大限度给学生一个展示自我竞技能力水平的舞台。

另外，自己的教学内容、教学手段过于单一。从这个学期来看，学习广播操、校园集体舞占去了全期近一半的课时，测验和考试以及为了应付大大小小的活动将近也占了一半的课时，所以所剩的真正能由自己支配的课时不多。但就是在这不多的课时中自己也没有新的教学方法和教学内容。今后一定要以记促思，以思促教，每天反思一点，每天进步一点，引导自己不断在反思中成长。多看、多学、多想，建立一个有自己特色的课程模式。再一，本学期举行的三次大型集体体育活动，总的来讲还算是成功，但其中也还有许多需要改进的地方。各项活动中自己的经验、学识，组织能力，做事方法和态度都有待更进一步的提升。

随着新课程体系在课程功能、结构、内容等方面较原来的课程有了重大创新和突破。教师由传授者转化为促进者，由管理者转化为引导者，由重知识传授向重学生发展转变，由重教师“教”向重学生“学”转变，由重结果向重过程转变。所以现代教师所面临的挑战，要求教师随时对自己的工作及专业能力进行评估。树立终身学习的意识，把学校视为自己学习的场所。在实践中学习，不断对自己的教育教学进行研究、反思，对自己的知识与经验进行重组，才能不断适应新的变革，适应学校的发展。

体育卫生保健知识教案篇七

体育课作为学校安全事故的多发地，倍受学校和社会的关注。作为设计和实施教学的体育教师，或多或少地都经历过一些安全事故。对不久我们附近乡镇某个小学一则安全事故浅略分析，望与大家共勉。

上学期刚开学，一位新教师在教五年级的学生上体育课，他上了半节课，然后就让学生自由活动，他自己在和部分学生打篮球。有一位学生爬云梯掉了下来，落地的时候自己的身体压在右臂上。当时，教师检查了学生的手臂，让其上举和旋转都可以，只是做这些动作的时候有点疼痛，教师也没有在意。第二天早上，学生父亲领着他来到了校长办公室，说是学生的手臂不会动了，而且痛得厉害，学校马上派教师陪同学生去医院拍片，结果是肱骨骨裂，关节滑囊脱臼，于是去地区医院进行治疗，共用去治疗费两万多元，其中保险赔偿额5000元，学校负担15000余元，这起事故最终有了了结。这位新教师本想好好干一番事业，却给学校带来了人和财的纠纷，从而遭到校长的排斥，教学生涯受到严重的挫折。

就这起教学事故从发生到最后的处理，有许多环节值得我们分析和反思。特别是一线的体育教师尤其要注意，只有头脑中时刻亮起“红灯”，才能避免类似的悲剧再次发生。

1、“自主学练”不能和“放羊吃草”等同，要做到“形散神不散”。

有体育教师感言，“一周15节，甚至是18节体育课，认认真真上，能吃得消吗？就是让你站每天也要站一下午，让校长来试试看。”大量的客观因素制约着体育课堂的组织，聪明的体育教师在“困难”面前考虑课堂组织从既要安全又让自己“解放”入手，课堂做到“形散神不散”，既然“半放羊”是不可避免的，就要考虑“放”得安全。首先，课堂的分类组织，哪些是篮球、哪些是排球、哪些是足球，都要将学生各就各位，各得其所，当然，剩下的还有一部分是“无爱好者”，这部分需要教师另行关注，并适当地安排在各个小组中间，由专人帮扶。这一步很重要，决定“吃草”的“胃口”；其次，分组中负责管理的人选确定，这不是体育骨干，也不是班级干部，而是一些“出头分子”专门要出事的“异类”，这一招是自我约束行为，管理他人者必是“自清者”。

2、彻底清查场地、器材，杜绝安全隐患

体育与健康教学的场地和器材是室外课的必要条件，合理布局与场地安全有效的利用显得尤为重要。在上述案例中，天梯的着落地点是沙坑，按正常的沙子铺成的，应该有较大的缓冲距离。可是，问题出在沙坑是“形同虚设”，由于长期的风吹日晒，又没有翻层，沙层结成“硬块”，这地点和水泥地相差无几，难怪一摔下去不是骨裂就是骨折。农村学校田径场一般都用煤渣铺成，难免有小石块、杂物等，如果教师不注意事先清理，那么在开展足球赛的时候，扭伤、皮肤挫伤的事故就很难避免。一些跳高、跳远的落地沙坑在上课之前要注意翻层，如果沙子不够还要添加，沙子的粗细程度也有讲究，不能太粗，而且在翻层时要时刻检查有没有大石块掺杂其中。田径场中的跑道，特别是内道，也要注意保养，有些跑道由于年久失修，再加上频繁的跑踏，表层的煤渣、内层的石灰、黄土、沙石混合物也被消耗掉了，那么铺在场地基层中等石块就会逐渐暴露到跑道外，这样学生踩踏下去，

就会造成脚踝外翻事故。因此，每学期要用适量的煤渣和黄土、石灰混合铺在跑道表层，特别是内跑道，尤其需要添加煤渣。体育课后不宜将危险器材如实心球、铅球、铁饼、标枪等随意摆放在操场上，以免在无人看管的情况下，学生因为好玩将器械相互投掷致使人身伤害。这一点新教师往往容易忽视，因为，平行班体育课一般两节课连续排，这班上完，另一班级接着上同样的内容，这些器材笨重，搬来搬去不方便，下课就留在原地，独自回办公室。恰恰这一时候，来上课的学生势如“猛虎下山”，一看有器材，先玩了再说，事故就会自然发生。因此，教师要每节课收封器材，以保安全。

3. 让学生学会基本的自救和自我保护方法，提高保护意识

上述案例中，如果学生掌握一定的自我保护方法，结果可能会好些。摔下来时，能使自己的身体成为“球”型团身，达到最小的半径，使身体大面积着地，不用手、肘、肩、膝等“点”类关节触地，而是顺势屈臂靠近躯干，缓冲用力，团身滚动。因此，在课堂中有必要先学会各种滚翻，滚翻动作基本掌握后要增加一定的难度，设置一定的情境，比如从高垫子跳下，落到低垫子做团身滚翻动作，多用各种方向，背面、侧面等，结合不同的力度，加自己的蹬力、别人的推力进行跳下滚翻，以适应事故的突然性、爆发性。

4、常规延伸，注重细节确保安全

作为一名新教师应该努力学习基本的课堂教学技术，在认真备好课的前提下，还必须深入了解学生的实际情况，仔细检查、布置好课堂器材，选择相对干扰少、安全的场地来开展教学活动。对一些常规检查是必不可少的，一是课前学生的穿戴是否符合运动标准，是否有学生身体不适但还是“强撑”者，对身体不适者必须安排见习。准备活动必须循序渐进，有层次递进。我们发现有很多老师喜欢用游戏活动来进行准备与热身，但往往忽略游戏的运动量和强度是否符合准备活动的标准，有些游戏对学生的体力和个人身体素质要求

很高，比如经常有教师在课前安排热身的“大渔网”、“贴膏药”、“障碍接力”等游戏，运动强度很大，体力要求较高，也就不适合课的开始部分。二是课中要时刻注意学生的身体反应，如遇到意外要立刻终止运动。课堂内的运动量和强度必须有针对性，不同的个体和小组，应有不同的量和强度，男女合班上课，要求更须不同。任何小组对抗，篮球赛、足球赛、接力跑、脚力游戏等必须设立严格的比赛规则，确立负责任的学生担任裁判，加强纪律教育，提高保护自己和他人的意识。

学生的生命重于一切，没有安全保障的教育还不如没有教育。《体育与健康》课程的终极目标是学生能够通过体育锻炼健康地生活，如果学生的身心受到损害，那么“健康第一”的指导思想就可能成为“空中楼阁”，因此，如何避免体育教学中的伤害事故发生，成为体育教师必须认真思考、分析、研究的重要课题。以上发言，只属于个人见解，不当之处，欢迎各位批评指正！谢谢！

体育卫生保健知识教案篇八

教学过程是反思的主体，是反思的主要信息来源，要做好教学反思就必须对教学过程加以留意和观察，及时捕捉各种有用的信息，储存在记忆里，为将来进行反思是提供较全面、完整、准确的资料。有的信息是隐藏的，有的是稍纵即逝的，教师在课堂上就要做一个有心人，在组织安排、讲解示范、游戏设计、队形调动、器材运用等一系列教学过程中，发现和找到有用的、值得将来反思的场景、现象和问题等。例如：在前滚翻教学课堂中，教师设计了一个加入前滚翻动作的接力跑游戏，游戏中，学生兴趣十足、热情高涨，但是细心的教师通过观察，发现有部分学生为了赶速度，草率的完成前滚翻动作，有的甚至出现明显的动作泛化现象。这时若叫停或更换游戏不一定妥帖，怎么办？记下问题，留作反思！

教学反思的对象一般是已经完成的某个课堂教学过程，要评

价和思考此教学过程中的对与错、得与失、过去缺，就必须尽可能追忆到课堂实际发生的过程和细节，所以，回忆、回想就成为反思的必要前提，教师要做好教学反思就必须静下心来好好的回忆和回想。同时，教学反思的内容具有多元性，要使反思更全面、准确、到位，就要尽可能多的把课堂教学过程回忆起来，从成功之处到不足部分、从大的问题到小的缺陷、从共性现象到个体表现、从常规过程到突发事件……每一个部分、每一个环节都仔细回忆到位。每一个优秀的教师都是一个优秀的“回忆家”！他们在完成教学反思前会静下心来，把那课堂像放电影一样，从开始到结束的整个部分，慢慢的在脑海里回顾一遍、两遍或更多，这样才能让反思落到实处。

在前两步骤中，教师通过观察和回忆收集了课堂教学过程中大量的问题和现象，这时，他需要对这些信息进行区分和筛选，根据信息的重要性进行判断，选择一些最大的、与自己教学能力水平相关、值得自己思考和提高的、对自己成长有帮助的信息进行保留，以便进一步的探讨和思考，而那些无用的、可以忽略的信息则剔除掉。例如：在足球踢定位球教学中，对于个别学生鞋子和球一起飞的现象就可以忽略（虽然可能引起一定的哄笑），而对于部分学生的球不能较好的“离地”现象，若当时又没能找到较好的辅助方法来解决，这个现象就应该保留下来；在传授篮球跳投初期，对学生出现的动作顺序不对、用力不协调等问题要着重注意，而对于学生命中率偏低等问题可暂缓考虑。

思考和解决问题是教学反思的核心部分，反思后一定要有解决问题的实际行动，确保反思落到实处。教师对精心筛选出来的问题进行思考、揣摩和探究，以寻找出真正解决问题的方法和途径。对于不同性质的问题，要有不同的解决方法，如果是课堂中因为教师预设不到位、组织安排不合理、队形调动不科学等现象，教师可以通过自我反省、思考，一般能较好的找到解决问题的方法；但如果是一些个性化的、模棱两可的问题，或是专业技术含量高的问题和现象，教师无法很

好的自我解答时，应该积极向身边的前辈、名师等权威请教，也可以借助网络平台向各地专家、学者寻求帮助。比如：学生在篮球比赛时，身体发生多种不同的接触，涉及到专业裁判知识，教师有时很难裁定。在反思时，教师就要寻找正确解答，及时补上知识。

进行教学反思的目的就是为了提高教学能力、提升课堂质量，所以，完成教学反思后要尽可能的回归到课堂。让课堂实际教学来检测反思是否准确、合理、到位？是否能够有效的解决了实际问题（缺点或不足）？例如：在七年级三步上篮教学中，教师传授的是单手肩上上篮，而部分女学生在实际练习中，常常因为力量不够，球几乎投不进，大大挫伤了她们的积极性。经过认真反思，在接下来的同轨班级教学中，教师针对性的加入了双手胸前投篮动作的教学，许多女生自觉的采用这种投篮方式，取得很好的效果，用实践证明了反思的成功。另外，任何一个教学反思只是使课堂变得越好，但不可能是最好。所以，即使在教学反思后进行运用和实践的课堂，也要积极进行再次反思，只有在教学、反思、再教学、再反思中，才能促使课堂教学朝着理想的方向不断前进。