

最新体育课教学反思案例(通用9篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

体育课教学反思案例篇一

幼儿园自开园以来，一直都很重视幼儿的户外游戏活动训练。所以早上开展了一节体育活动——跳圈，通过游戏，让孩子们探索圈圈的多种玩法。

本次预定的活动目标：1、学习双脚并拢跳进或跳出圈。2、通过游戏儿歌联系快速反应。3、体验游戏中放松和紧张的不同情绪。

本次的活动过程：一、教师先让幼儿手拉手站成一个大圆圈，在出示圈圈介绍游戏玩法，激发幼儿的活动兴趣。二、幼儿游戏活动——跳圈游戏：1、跳圈：幼儿四散地站在场地周围，幼儿人手一个大圈放在自己的前面。教师带领幼儿练习双脚跳进和跳出大圈。然后根据老师的口令进行跳圈。教师发出指令：“天黑了，大灰狼要回去睡觉了！”幼儿跳进“家”（大圈）里面；教师发出指令：“天亮了，大灰狼睡醒了！”幼儿跳出“家”（大圈）外；2、让幼儿进行跳圈比赛：以男女生的形式让幼儿进行比赛。

本次活动中还是存在着不足：本节活动中幼儿的兴趣都很高，参与积极性也很大。可是，1、不管教师在游戏前对游戏的预设有多全面，都不可能完全预测幼儿在玩的过程中出现的问题，教师应在活动中关注幼儿的兴趣、经验和表现，只有不断的引导推进游戏，幼儿才会越来越喜欢游戏，游戏才会真正促进幼儿发展。2、教师的引导语不够简单、明了。3、对于小班的小朋友常规还是有点混乱。

总之，游戏是幼儿最好的学习，我庆幸，在快乐的“跳圈”游戏中，幼儿得到了发展。

体育课教学反思案例篇二

在教学中，虽然也经常使用体育游戏教学，但有时结合主教材时常感觉到游戏资料有点匮乏，好象没有好的游戏可供选用。最近经过学习后，心里豁然开朗，不是游戏资料匮乏，是因为我们不够投入，是我们教师没有根据具体的实际开动我们的脑筋，在教学中只要教师能充分地调动全体学生的进取性、创造性，师生一同去创新发展新游戏，才能丰富体育教学的资料，很好的开启学生的思维、创造力，提高他们的主动参与意识。

经过学习，自我在今后的教学中必须要从以下几个方面入手：

在教学中不断变换练习方法，不仅仅能够很好地激发学生的兴趣，更主要的是挖掘学生的创新本事，让他们对游戏提出更合理的提议和游戏方法，这样实施起来就十分的顺利。比如我们在上“贴膏药”的游戏时，一般都是两个人一组，从前面贴上，我在教学时，发现学生多的情景下，能够三个人一组，从后面贴，中间的同学跑，这样就能发展学生的反应本事。

在实施游戏练习时，除了要提高游戏的趣味性，必须还要教育学生遵守游戏的规则，即游戏的奖惩必须要执行好，教育学生要相互监督好，体现“公平、公正”的原则，以保证学生在愉悦之中，身体素质和运动本事同时得到提高。这点尤其重要，一个游戏有奖有惩，学生玩起来才有进取性。

在游戏练习时，教师加入到学生当中去，就是他们中的一员，就能明显感觉到多数同学的进取性被调动起来，他们相互协作，配合的更加紧密。所以，我觉得体育游戏的教学不仅仅需要教师的精心组织和指导，需要学生的进取参与，并且更

需要教师的直接加入和学生一同做游戏。教师与学生共同参与，同甘（奖）共苦（罚），这样不仅仅能调动学生参与的进取性，激发学生的练习兴趣，并且教师在参与过程中能够更好地体验游戏的是否合理性，从而更好地与学生一同修正游戏，使游戏更加贴合学生的生理心理特点，确保体育教学的健康有序进行。

体育课教学反思案例篇三

时间过的太快了，不知不觉已经在桥头小学小学体育教学有2年了，我觉得体育教学真的不简单，所要面对的事情太多了，但从中也学到了很多的东西和经验，借此机会和大家分享一下。

游戏深受学生的喜爱,而且在小学体育教材中占有相当的份量,通过游戏教学能培养学生的创新精神、竞争意识、团结合作、热爱集体和遵纪守法等优良品质。而这些优良品质正是一个人健康心态的集中体现。游戏深受学生的喜爱,也为教师开展心理健康教育提供了良机。比如,有一次我组织学生“斗鸡”游戏,一个学生不小心把另一个学生撞跌倒了,这个学生马上爬起来准备拳脚相向了,这时,我抓住这一契机,耐心地教导学生特别是有倾向性的使学生认识游戏比赛的意义,正确看待比赛的成败,批评有碍团结的不良倾向。同时还与学生一道分析造成失败的原因,找出制胜的有利因素。两个学生握手言和了,以积极的心态去迎接新的挑战了。

性格是个性的核心要素。良好的性格对于学习具有重要影响,而人的性格和交际关系、心理健康有着密切联系。小学阶段是性格形成期,我们应当通过体育教学培养学生良好的性格,使他们乐于交往,兴趣广泛,与人和谐相处和积极进取。如在体育分组活动中,常会发现个别学生不愿参与活动,只是坐在一旁观看或四处走走,这时,我们做老师的就要分析原因了.经深入调查才得知或是因性格孤僻而导致不合群,或是因为体育成绩不理想,而没有人愿意与他们一组。针对这一情况,我就亲自上阵,带领不合群的学生一起参加小组活动,

指导小组活动方法，并在巡视中不时地过问该小组每个成员的活动情况，及时表扬小组成员取得的成绩，使不合群的学生增添信心、融入群体。此外，还可创设两人合作的游戏比赛，让这类学生在愉快的气氛中与同伴打成一片。这样日积月累，持这以恒，就能帮助学生培养起良好的性格。

教学中为了锻炼同学们的自我组织能力、自我管理能力，为了有目的、有组织、有计划地教学，满足所有同学的兴趣和需要，有时我把教学内容科学地、严谨地设计成多种运动处方让同学们选择自己所喜欢的运动处方，然后根据选择情况自由结合成小组，每个小组选出一位小组长，小组长带领同学们完成教学内容。各小组在完成运动处方的内容时，根据自己情况选择自己的组织方法和学习方法。这样充分发挥了同学们的聪明才智，发挥了同学们的想象力、创造力，学生的主动性充分调动了，课堂教学一片生机盎然。

体育课教学反思案例篇四

由于体育课大都在室外进行，组织教学的目的就是要排除各种干扰，激发学生兴趣，从而完成教学任务。仅有合理而周密的组织教学，才可能使学生从心理和物质上作好充分准备，从而保证体育教学过程的顺利进行。所以，组织好教学是上好体育课的关键。

在教学过程中，教师、学生、教材三者经过复杂的相互作用使教学成为一个动态的统一过程，在这一过程中，教师采取必须的组织教学形式来完成必须的教学任务，从而实现教师的“教”和学生的“学”的目的。然而，教无定法，任何教学方法和组织形式都是根据必须的教学资料和教学对象而变化的。怎样抓好小学体育课的组织教学。在小学体育教学中，教师要根据体育课是经过身体的各种练习，使体力活动与思维活动紧密结合，掌握体育知识、技能和技巧以及室外上课的特点，行之有效地组织教学。

抓好体育课堂常规的组织教学。体育课堂常规是规范体育课的必要条件。教师必须严格认真，坚持不懈地抓好体育课堂常规教育。尤其是要抓好整队集合、服装、精神状态、礼貌行为、组织纪律、学生守则、场地器材的布置与收拾等常规训练与教育。在教学中，教师要严格要求，反复训练，使学生变成自觉行动，以保证体育课的顺利进。

在体育教学实践中经过教师的引导，培养学生自觉地参与学习呢

课堂导入，它好比一场戏剧的序幕，要一开始就引人入胜，激发学生的好奇心，使学生产生求知欲，诱发出最佳的心理状态，做到这一点，就需要教师创设最佳的教学情。我在导入课堂时（课的开始准备部分），无论从场地的布置、学生活动的队形、活动的资料以及组织手段的形式等方面，都根据不一样类型的课时资料，因地制宜的为学生创设一种富有活力、新颖的外界条件。有时的场地采彤的是多方位、或半园形的、梯队形的、五角形的、马蹄形的、梅花形的等不一样常规的场境设计，给学生一种好奇、新颖的感觉。热身活动时，有时采取否定上位的自由运动，经过教师的引导，师生一齐一会儿自由练习、一会儿小组结伴练习；有时安排在音乐的伴奏下，师生一齐自编自舞、或模仿各种动跳跃的随乐活动和无拘无束的唱游等。这种组织方式既给学生创造了良好的学习氛围，诱发了学生的练习活力，到达热身的效果，又缩短了师生之间的距离，为课能顺利进入运动技能状态创造了良好的学习条件。

新授教学是学生理解知识、掌握知识的重要过程。教师要尽可能地创造条件，让学生参与这个过程。为到达此目的，教学中教师必须要重视对学生的启发、引导，使学生在教师的启发引导下，正确的思维，简便地理解新知识。在新课教学中，要改变班级只是作为制约学生课堂行为的一种“静态的团体背景”而存在的现象，使班级、小组等学生团体成为帮忙学生学习的一种“动态的团体力量”。所以，在教学时，

教师不要急于讲解新授知识的动作要领，而是要创设教学情景，组织学生以学习小组为单位开展讨论，让学生进行自学进取地思维，来提出问题、分析问题。教师则根据学生所提问题进行边整理、边删改、边示范、边讲解的方法，最终很自然地引出了正确的动作要领，使学生在充满热烈探讨的交谈气氛中和进取参与思维的过程中，自然的掌握了新授知识的资料。如我在新授“前滚翻”资料时，场地安排是把垫子摆放在斜面上，在带着学生来到布置好的场地前时，用直问与曲问相结合的方法，来帮忙学生进入学习主角；问题有：垫子的用处？为什么要放在斜面上等等？这时学生便围绕着教师的问题提出了一连串的疑问。教师则根据学生所提的问题再用重问与轻问相互交替的方法，来抓住重点、引出关键问题，使学生能分清主次；最终教师再运用近问与远问的相互配合，把知识和技能进行纵向连贯。

练习是学生各种技能构成的基本途径，优化练习设计是提高学生学习进取性的重要一环。单一的练习乏味，使学生厌学，所以，练习设计要尽量做到多样化，趣味化。在前滚翻练习时，我安排了自练、互练、小组组合练以及互比、互评的交替练等方法，其间教师则运用精讲示范、恰当点拨、分层要求和整体提高等方法进行指导。这样的练习安排既到达了巩固知识的目的，又培养了学生浓厚的学习兴趣。

课堂教学不仅仅需要帮忙学生“学会”知识，并且要指导学生“会学”知识，学生掌握了学习的方法，就能快地获取知识，更透彻地理解知识，从而能够增强学生学习的自觉性和自信心，要做到这一点就要求我们必须做好以下几方面：

育教学是学校教学工作的重要组成部分，我们不要把体育教学单一的理解为只是直接为增强学生体质服务，更重要的是教会学生自觉学习、自觉锻炼的方法，仅有这样才能到达“教是为了不教”和“自练通行，自学得之”的目的。教材是学生学习的重要依据，教师要精心创设问题情境，要因地制宜的组织学习材料，使教材中的图案，文字表达方式能

够贴合各年级学生的认知规律性，使学生经过自我的探索明确原理。掌握方法。如我在教学中很注重对学生进行课前预习课文的工作，根据不一样的看做提出不一样的要求：低段年级的学生应从明意开始，会用完整的话表达资料的要求、简易的做法等。中段年级学生应学会观图明意，并能对文字部分做到读中有思、思中有意；能根据教师提出的要求，边读边议，逐步认识结论。高段年级学生要求按照教师供给的自学提纲进行独立思考，经过质疑问难，得出结论。学生经过课前预习，能促使他们在课前去主动了解课文知识、思考课文资料、探讨知识疑点等，经过质疑问难，得出结论。学生经过课前预习，能促使他们在课前去主动了解课文知识、思考课文资料、探讨知识疑点等。

体育教学间的知识结构虽然相当复杂，但知识间往往存在着某种类同或相同的成份。在安排练习时既要研究到学生身体的素质情景，又要研究到学生自身的知识体系的差异性，同时又要根据不一样的资料组织不一样的练习方式，所以教师在教给学生的练习方法时，应根据不一样的教材资料而定。如引导学生尝试自练；来体会动作的难易点。启发学生经过自由组合的小组练；来开拓学生的思维、提高学生的组织表达本事，到达练习的效果。

在体育教学过程中，应随时给学生创造一个自我评价、自我检验、以及对知识点的简单分析、对课堂教学中提出一些要求等的活动室。这种活动既是对学生组织本事、口头表达本事、思维本事、合作本事、评价本事的培养，也给学生创造了一个剖析自我、彼此交流、公平竞争、巩固知识的梦想场所，后进生能够得到帮忙和提高。总而言之，在体育教学中让学生主动参与学习，才是真正把开启知识的钥匙交给了学生，也是提高学生身心素质、掌握知识的最佳途径。

体育课教学反思案例篇五

本节课我针对小学四年级学生的身心发展特点，我设计了从

游戏热身；讲解传接棒方法到比赛，目的是让学生在轻松愉悦的学习氛围中感受运动的快乐，同时向学生进行集体主义的教育。

在课堂教学中，我采用了游戏热身法、比赛竞争法等教学方法，以多种教学手段贯穿始终。通过教师的引导和启发，学生进行自主练习，使学生动手、动脑，充分发挥学生的主体作用。

在第一环节：游戏热身。学生对此项游戏很感兴趣，同学们都积极的参与游戏中，在游戏中充分享受游戏带来的快乐。但在游戏中由于所选场地的空间不够宽敞，学生在奔跑和追逐中不能尽情施展，所以在没有达到游戏成功的标准，但达到了热身的目的。

第二环节：教授立棒传接法。我在课堂上采用了传统的教学方法，请学生配合老师做了示范：右手传接棒错肩跑出的动作方法，并较详细地讲述了游戏的方法。目的是可以直接地感受到传接棒的方法，然后再指导学生在慢跑和快跑中进行迎面右手传接棒和错肩跑出的练习。应该说学生的观察很仔细，学习也很认真，游戏中基本上没有看到学生传接棒时发生困难，而且交接棒速度也很快。

第三环节：往返接力跑比赛。在掌握了正确传接棒姿势

的基础上开展比赛，首先学生对比赛就十分感兴趣，同时也达到了教学活动的高潮，学生们激情澎湃，跃跃欲试，表现出了强烈的展现自我的欲望。在此我及时渗透了集体主义教育，使学生在比赛中加强了集体主义感。在分组上我采用了1至4的循环报数法把学生平均分成了四个小组进行比赛，这样做的目的是体现公平分配的原则。

第四环节：障碍接力跑比赛。是在原有的基础上在跑道上增设了转圈和跨越垫子的障碍，在学生能够接受的范围内增加

难度，培养了学生勇于挑战的精神。但在实际教学中只使用了垫子做障碍，没有完成转圈环节。

第五环节：结束部分。利用整理运动让学生疲惫的身心得以释放，学生们对比赛活动说出了自己的感受，同时我也对学生们在活动中的积极表现给予了肯定。

总的来讲，在本堂接力跑教学活动中，我的感受是学生有组织，有纪律，并积极的参与活动，认真学习动作（只有极少数学生出现错误动作），充分调动了学生的学习积极性。但在准备中还不够充分，和学生沟通交流过少，对示范组织教学缺乏经验，整堂课教学过程过于急促，时间安排上还不够准确。在今后的教学中，还需不断学习，进一步提高自己的教学水平。

体育课教学反思案例篇六

我所任教的二年级小学生协调性较差，注意力较分散不易集中，理解记忆力也不够完全，立定跳远动作虽然简单，但对于他们来说仍然是有必须难度的。所以，在教学时，我采取新颖、趣味的练习方式和手段，调动他们学习的进取性，如经过游戏或竞赛的方式，诱导学生进入主角，激发练习兴趣。另外在教学中关注学生个体差异，尊重学生的主体地位。以合作学习为中心。以学生发展为主体，使学生在“乐中练，动中练，玩中练”，激发学生主动参与体育的兴趣。增强竞争意识，创新意识，培养学生的观察力、思维力、创造力、表现力和动手本事，养成良好的心理品质。主要做到了以下几点：

学习环境对发展本事、培养兴趣具有重要作用。本课依照课程标准要求，努力改革体育教学方法，尝试运用自主教学的形式，让学生有选择地从事学习活动。比如我在教学开始时首先让学生模仿小动物跳跃，学生可根据自我的需要和兴趣，自由选择游戏资料。这样做改变了以往低年级教学中一切由

教师带着学生活动的做法，使学生的学习由被动转向主动，并且能够给学生多一点自主的选择，多一点独立的思考，以利于激发学生的学习兴趣和进取性的发挥。

本课力图让学生在课堂上就像在家中玩耍一样，设置一个亲切和谐、灵活宽松的课堂氛围，使学生真正体验到体育活动的乐趣。

本课教学对象是二年级学生，自控本事与认知本事均较差，可是它们具有好动、好玩、好思考等特点。所以在立定跳远教学时，综合运用练习、思考、探索、讨论等教学方法，引导学生逐渐完成探疑过程。这样不但学会了立定跳远的动作，并且培养了学生分析问题、解决问题的本事。同时经过游戏活动，让学生始终沉浸在良性的学习氛围中自觉、自主、能动地学习。

(1) 本节课由于时间关系，显得学生准备活动时间较长，自主学习时间较短，时间分配不合理。

(2) 学生没有进行分组联系。在联系立定跳远的过程中，没有突出学生的自主性，没有很好的为学生创设自由的空间和展示的平台。

体育课教学反思案例篇七

基础教育课程改革的浪潮滚滚而来，新课程体系在课程功能、结构、内容、实施、评价和管理等方面都较原来的课程有了重大创新和突破，这次课程改革所产生的更为深刻的变化普遍反映在教师的教育观念、教育方式、教学行为的改变上。通过课改，使我充分认识到了这些变化。在新一轮课程改革浪潮的启动下，通过短暂的新课程标准的培训，使我对中学体育新课程标准的理念、特点以及指导思想均有了初步的认识。当我拿到新的体育与健康一书时，看到那更具科学合理教学编排与设计时，着实让我兴奋不已，更从中汲取了大量

理论教学素材，可在这时，我也有些迷茫，怎样去教呢？怎样才能把这些理论知识都让学生在快乐的学习实践中消化吸收呢？我想这些对于我来说既是一种挑战、一种考验，更是一种促进。

这一个月来，通过听别人的课，通过自己的实践，也通过对一些教学理论的学习，我有了以下一些浅显的尝试和几点体会：

- 1、教师的角色发生了变化
- 2、教学策略产生了变化
- 3、教学构思的拓展
- 4、教学过程的系统化

体育课教学反思案例篇八

这一理念进行教学：把课堂还给学生，给学生独立表演的空间。

老师让学生自己练习和学习，这给了一些学生一个很好的表演机会。例如，一些学生想成为运动员，因此他们大胆邀请老师参加他的活动，并通过表演实现他们的愿望。有些学生想当小学老师，所以他们组织一些有共同爱好的学生一起练习，有些学生在练习中想出了新花样，得到了老师的肯定，更不用说他们有多自豪了。

第二：让他们真正体验体育带来的乐趣

教师贯穿“健康第一，幸福第一”的指导思想，注重学生身心健康的协调发展，在教学中遵循“学生为主体，教师为主导”的原则，充分调动学生学习的主动性，引导学生在教学

中学学会评价、合作和欣赏他人。

我这学期的主要教材包括排队、以各种方式走路和跑步、以各种方式站立跳远、投掷和跳绳。接下来，我对具体教材有以下几点思考：

小学体育队列形成的教学一直是体育教师头疼的问题。排队是基础。只有完成队列形成的教学任务，才能更好地组织教学。队列形成的教材枯燥乏味，难以激发学生的学习兴趣。因此，教师要激活课堂气氛，激发学生潜能，利用潜能提高实践效果，从而达到体育锻炼的目的，培养学生的情感，就有必要的难度。

在队列形成的教学中，除了关注学生的练习外，我更关注学生的展示，并指定“任务”给那些通常注意力不集中的学生。例如，在教学队列之前，体育教师分配“任务”事先，和一些学生指定后，教学显示队列的行动。在“善意”的压力下，所有的学生都将专注于与老师“学习和实践”，并根据自己的能力激发学生的教学兴趣。

因为走路和跑步是非常枯燥的教材，为了完成教学任务，引导和提高学生的学习兴趣，学生的学习兴趣通过各种教学变化来提高。在整个班级中，中学生更加积极进取。大多数学生能正确掌握行走和跑步动作，完成教学任务。

在二年级的单元投掷教学中，我受益匪浅。由于班级的教学对象是一级学生，他们的自控能力和认知能力相对较差。因此，从研究学生的生理和心理特点出发，遵循循序渐进的原则，围绕单位投掷的教学目标，对三节课的主要材料，即各种投掷方式的动作进行了适当的安排：准确的投掷，在课程的结构设计中，进行了精心的规划，即：激发兴趣、身心准备——培养兴趣，自创投掷——创业实践，提炼真知——积极兴趣，渗透教学接受和评估、创造性指导合作均衡发展 and 身心放松，力求更好地体现新课程的创新与改革精神。

跳绳是一项培养跳跃技能的传统运动，因为他们以前有过接触。因此，我设计了一些训练游戏来提高他们在体育活动中的进取心和注意力。为了突破本课程的教学重点，设计了一种生动有趣的方式，让学生展示不同的跳跃方法，从而提高他们对运动的兴趣。针对一些学生不知道如何跳跃的问题，我为他们创造了一个小组合作学习的氛围，让更快更好的学生帮助速度较慢的学生。学生不仅在学习上显示出自己的优势，而且树立了坚强的意志、良好的素质和良好的合作学习态度。为了更好地培养学生跑跳的灵活性和合作意识，我在基础部分设计了一款游戏“迎面接力”，让学生在充分体验集体活动的乐趣。

小结：在小学体育教学中，孩子们情绪高昂，全身心投入到体育活动中，以自己的方式参加体育活动。经常有一些错误或少数学生有“优异”的表现。这是有道理的。只要这些老师给予适当的指导，他们就会事半功倍。教师的正确引导实际上是学生正确认识 and 评价自己的机会，从而提高学生的自我控制能力，增强学生的社会合作能力。

创造性的培养应该从小开始。事实上，儿童在幼儿期往往表现出良好的创造力。

他们将使用积木在自己的床上和地板上构建自己的想象世界。因此，鼓励学生创造性地学习，使他们养成创造性学习的习惯，不仅可以使学生获得更多的知识和技能，挖掘更多的潜力，而且可以使学生形成创新意识和能力，获得更多的成功经验。在体育教学中，要创造条件，提供刺激，诱导创新思维，使学生获得充分的创新体验。

本课程从教学中的问题入手，激发和激发学生解决问题的过程中充分体验创新的满足感，调动学生学习的主动性。此外，在教学过程中，如果您发现学生的创造力与我们的想法不一致，请不要“用棍子杀人”在这种情况下，新的活动方法或游戏规则经常出现。提倡学生的创造性学习并不意味着

排斥教师的指导，也不意味着一切都需要学生去创造。教师的指导作用不容忽视。体育教学应把教师的指导与学生的创造结合起来。

体育课教学反思案例篇九

教学后记是教师对自身具体教学工作的检查与评定，是各科课时教案的重要组成部分，它可以在上完课后对本次课的上课过程做出综合的评定，它可以记载下本次课的经验与教训，找出教学具体实施过程的成功与不足之处，但在实际的教学过程中，我们有的教师决认为备好课、上完课就是完成了教学任务，往往就忽视了在课后的教学情况的回顾与审视，忽视了教学后记这一重要的环节。

体育课教学除了具有教学的一般规律外，还具有自身多层次、多变化的特殊性，组织好一堂体育课并不容易，它需要教师具备一定的教学水平以及组织能力。常写教学后记，可以帮助体育教师提高教学智慧，为不断调整体育课堂教学策略积累可*的依据，进而提高教学水平，优化课堂教学，所以，我们在每一次课后可在教学后记中记以下几个方面：

教学过程是一个教师指引学生身心直接参与的过程，所以就决定了教学过程中的复杂性。因此，教学过程中难免有疏漏失误之处，如教学内容安排不合理，技术动作重点和难点处理不当，练习手段和方法缺乏趣味性和启发性等，教师应当客观分析，承认自己在教学中的不足，面对教学失败之处，不仅要及时将问题记录下来并积极在主观上找原因，还应请同行看课、提建议，采用多种形式取长补短，使之成为今后教学中应吸取的教训，并在适当的时机加以弥补和解决，从而改进今后的教学。在记录下失败的同时，也要将教学过程中自己感受深刻的、达到预期效果和引起教学共鸣的做法记录下来，在以后的教学中不断引用和完善，定会直接促进教师教学水平和教学质量的提高。

就体育课而言，体育教学具有课堂活动空间大，可控性差的特点，易于受到外部因素和偶发事件的干扰。所以在教学过程中常会出现一些不可预见的突发事件，所以教师也可能在在教学中突破备课教案的框框，产生一些有益于教学的灵感，这些可能都是教师教学智慧的闪光点，它们可能稍纵即逝，如果不注意积累，很快就会忘掉。课后要及时利用教学后记去捕捉记录下来，需要同时记录的还有一些学生通过切身感受而产生的一些意想不到的好见解，它可以在一定程度上拓宽教师的思路，使教师的教学能进一步补充和完善，真正做到了教学相长。

总之，记析教材及教法，发现实际教设想之间的差距。教内容还很多，但绝不是每次课都必须按以上内。