

体育教学反思交流(模板10篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。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。

体育教学反思交流篇一

课后反思：

在本次体育活动中以幼儿感兴趣的动画片《喜羊羊与灰太狼》为游戏情节，在解救沸羊羊的游戏过程中掌握了从高处往下跳、跨跳及平衡能力，并且在此环节中高处往下跳、跨跳及平衡能力难度逐步加大，激起了幼儿挑战的欲望。本次活动的两个目标都完成得不错，不过在活动中出现了有些孩子在见到灰太狼后很慌张，不按照原路返回，直接跑了回去的情况。这种情况是由于我在说规则时没再三强调要按原路返回导致的。本次活动后我深刻的反思了我所上课的优点与不足之处，有以下几点：

优点：

- 1、思路清晰，主题明了。
- 2、以动画故事贯穿其中，吸引孩子的注意力。

缺点：

- 1、老师的综合水平要提高。
- 2、老师的热情度还不够。
- 3、讲述规则不是很详细。

所以对于上述诸多问题,应该全面地分析并加以解决。从思想上要提高,在实践中丰富知识和经验,在实践中开拓。这节课上后孩子们都吵着要再玩一次,这样看来效果还算可以。

体育教学反思交流篇二

体育课堂教学中出现的偶发事件较其他学科要多,这就要求教师要善于抓住具有“生成价值”的问题和情况,及时对课堂中生成的新信息进行加工补充引导。在这个过程中,教师对学生提出的问题不要置之不理,也不要简单否定,而是让学生自己通过自己的体验来判断。

教师在课堂教学中不是机械的执行预设方案,而是随时关注学生的学习状态,尊重学生的独特体验和独立人格,根据学生心理发展的特性和体育教学的特点,把握课堂教学中必须实现的生成的过程,做到优化预设,收获生成。例如,在初一的体育课——模仿跳跃练习的教学中,我设置了多种跳跃练习,其中在模仿蛙跳的时候,我从词面解释,要像青蛙那样跳,引导学生练习时,有一位学生不肯进行练习,我问他为什么的时候,他说,青蛙是四条腿,他只有两条腿,怎么能像青蛙一样呢?一语既出,全班学生都瞪着眼睛看我。在这个紧急关头,我并没有批评和指责学生,而是反问学生:“那,你说该像什么跳呢?”学生说:“像袋鼠!”我说:“对!很好,你能学学袋鼠跳吗?”学生一下子跳了起来,一脸的自豪和满足。我接着引导学生通过模仿动物的跳跃,把多种跳跃练习展示的淋漓尽致。由于及时、积极、有效的应付,使整个课堂教学充满热情,精彩纷呈。

在体育课教学中,突发事件都不同程度、不可避免地存在着,如何处理体育课中的突发事件,关系到体育课的稳定发展,也反映出体育教师的管理能力和教学艺术。体育教师只有正确地理解、掌握并灵活地运用规律,才能在处理突发事件中立于不败之地,进而卓有成效地化解各种矛盾,使体育课堂更加添彩。总而言之,作为一名体育教师应该学着有明锐的

洞察力,要纵观全局,善思、善导。课中出现的某些偶发事件,需要沉着、冷静、灵活、机智的对事件进行有效的调控,变不利为有利。要善于抓住时机,因势利导。要利用学生中或自然中形成的动态资源去完善预设教材,帮助学生达到学习的目的。

体育教学反思交流篇三

我最欠缺和应该注意的地方是教师对学习教差的学生的课堂监控,这个是我这个学期的主要的问题,所以这个学期我会一直围绕这个问题进行教学反思。新课程强调教学过程是师生交往、共同发展的互动过程。在教学过程中要处理好传授知识与培养能力的关系,注意培养学生的独立性和自主性,引导学生质疑、调查、探究,在自主学习中培养独立思考能力,探究学习中培养解决问题能力,合作学习中提高合作交流的能力。

例如,《侧向单手推实心球》一课,过去教师一般采用传授式教学法和学生反复练习的方法来完成教学任务。目前,在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试,取得了较好的效果。课前,激发学生投沙包掷远等,然后,布置学生自主练习,比一比谁学得快的任务,让学生自由练习。练习过程中,一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务,为了保持学生的练习兴趣,一方面,引导学生学习各种方向掷远,一方面,让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步,我都会不失时机地给予表扬,有时作出惊讶的表情,有时有意输给学生,在我的激发和鼓励下,学生对掷远充满了兴趣,不仅体育课上学,回家也自己练习,课间十分钟也在掷,学生只要一见到我,就拿着沙包跑到我跟前,让我看,面对学生的进步,我深感成功的快乐。体育教学方法层出不穷,有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、成功教学法、创造思维法、兴趣教学法等,从而改变单一的传授式教学方法,在教学实践中在灵活运用各种教法和学法,是新课改对教师的基本要求,作为一名新教师也是我要努力去争取做到的。

体育教学反思交流篇四

作为一名小学的体育教师,应一心为教,从学校实际出发。

跑步是小学生十分喜欢的一种体育活动,通过“长跑、短跑、原地跑”使学生掌握多样式的跑步方法。同时,为了活跃课堂的教学气氛,我让学生两人一组结对,以比赛的形式,相互激励,使学生达到“练跑”的目的,既可收到良好的创新教学效果,又可促进学生身心的发展,提高学生的弹跳能力,灵敏性、协调性等。

我在教学《长跑》一课,采用传授式教学法、学生创新方法、学生反复练习、分组比赛等方法来完成教学任务。目前,在教法上我改用激趣法和鼓励法进行教学尝试,取得了较好的效果。练习过程中,一些基础好的学生很快就完成老师布置的任务,为了保持学生的练习兴趣,一方面,引导学生学习花样跑步,一方面,让学生当小老师教不会的同学。每当发现学生微小的进步,我都会不失时机地给予表扬,有时作出惊讶的表情,有时有意输给学生,在我的激发和鼓励下,学生对跑步充满了兴趣,不仅体育课上跑,回家跑,课间十分钟也在跑,学生只要一见到我,就跑着来到我跟前,让我数数,面对学生的进步,我深感成功的快乐。

体育教学方法层出不穷,有情景教学法、愉快教学法、游戏竞赛法、动机迁移法、成功教学法、创造思维法、兴趣教学法等,从而改变单一的传授式教学方法,在教学实践中在灵活运用各种教法和学法,是新课改对教师的基本要求。

在教学过程中要处理好传授知识与培养能力的关系,注意培养学生的实践能力,引导学生质疑、调查、探究,在自主学习中培养独立思考的能力,探究学习中培养解决问题能力,合作学习中提高合作交流的能力。

体育教学反思交流篇五

小学一年级体育课的教学，经反思，上好小学一年级的体育课，教师需融入学生，了解学生所思所想，针对学生感兴趣的话题，吸引学生的注意力。因势利导，富趣味于教学：一方面实现教学目标，完成学习任务，另一方面也培养了学生参与体育活动的兴趣，为终身体育锻炼思想打下基础。

提到队列就会想到军队，课前导入军人、军姿的话题。根据教材内容，结合具体情况，运用游戏的方式进行教学，效果较理想。如，教材中的队形内容立正、稍息，通过《快快集合》的游戏，锻炼了学生的组织纪律性。此游戏比的是谁最听指挥。多次重复练习，每次提出新要求，让学生循序渐进的去理解立正、稍息的动作要点，并能跟随教师的口令做出相应且规范的动作。

以《快快集合》游戏为基础，课堂组织较为理想，继续进行《高人和矮人》游戏，作为整堂课的放松部分，高人和矮人在游戏中互相衬托，队形依次变化，利用分组轮流做法，使每个学生都有展现的机会，欣赏队形的美感，享受创造美的收获和成功的兴奋，培养学习体育的兴趣。使学生的认识到团结的力量并热爱集体。枯燥无味的队列队形教学就这样完成了，游戏在课中的穿插，使课堂的气氛活跃起来了，学生也喜欢体育课了。

“细”，让体育课堂常规管理很有效每一位孩子都是一个鲜活、独特的个体，他们有着不同的认识能力与身体素质，有着不同的兴趣爱好与个性心理特征，个体间具有一定的差异性。因此，教师需勤动口、眼、脑、手，关注个体差异，这是有效管理班级的关键。具体如下：

学期初，体育教师先要主动与班主任沟通，了解学生的健康状况与性格特点，做到心中有数。精心准备引导课，通过师生自我介绍等交流形式，初步掌握学生的技能水平、喜好与

体育成绩。

教师在教学过程中要全面关注学生，在关注特长生与特困生的同时，也要同样关注中等生。关注课堂细节，密切观察学生的一言一行，并根据不同学生的实际情况提出相应的要求与目标，从而做到区别对待，使每一位学生都能学有所得。

评价是教育的重要策略，伴随着教育的始终，是课堂教学的重要组成部分。新课程背景下的课堂评价既要关注结果，又要关注过程，更要从不同学生的身心特点出发进行多元评价。同时在教学过程中根据不同学生的表现与身心特点，以及不同的组织形式进行分层评价、教师评价、学生自评或互评，让学生在多元评价中正确提升自豪感和荣誉感。

教师应根据学生的实际情况为班级建立一个健康成长跟踪表，针对学生的课堂表现随时做好记录，以便让学生全面了解自己。同时教师可根据课堂实践反馈的情况来灵活调整教学计划，有利于为接下来的同年级班级上课，并详细撰写课后小结，积累教学经验。

队列教学随笔

小学一年级队列队形一直是让体育教师颇感疼痛的教学任务，只有完成队列队形的教学任务，才能更好地组织教学，所以，只有花费大量的时间和精力进行队列的教学。等到这一任务基本完成，少则半年，多则一年，更有甚者已经进入二年级了，队列队形仍然还不过关，影响了其他教学任务的完成。如何能让小学一年级学生队列队形速成，是每一位体育教师在教学中面临的一个重要问题。

本学期我担任一年级的体育课教学工作，也面临着这样的问题？如何才能解决呢？我在教学中首先想到由于新生新入学，相互间不认识，要让其建立组的概念是教学的关键，因此让学生认识、明白自己是哪一组的，能找到自己所在组的位置

是教学的重、难点，在教学中我利用学校操场现有的跑道标号作为各小组的组号，学生到操场后找到自己组对应的跑道站，这样学生很快地知道自己在哪组，组所处的位置，暂时不用去按高矮排队，并保持站队位置的相对稳定。待学生能找到站的位子后。再要求学生按高矮排顺序，这样学生就能在比较短的时间内解决队列队形的问题。

通过对教学中问题的解决，促使自己在教学之余，今后工作中我还将加强对新教学理论的学习，在平日的教学中多观察，多思考，找出解决的'办法。

队列练习教学反思

队列队形的练习，对于小学生来说是比较枯燥的，特别是小学低年级学生。由于学生年龄低，又是从幼儿园刚进入学校，学习方式及要求上是从幼儿园的玩耍型转移到小学的学习型。小学生在一段时间内不太适应，再加上好动的特性，在队列队形的教学中产生许多困难。因此经过自己的总结，我认为在教学中注意了以下几点：

1、练习时间不长。一年级学生年龄小，有意注意的时间短，再加内容比较枯燥，时间长了会使他们感到厌烦，一般5~6分钟。时间不长，每节课都有。

2、内容少。

一年级的基本队列动作很多，任务最大，教师要做好计划，每节课就1~2个动作，不能贪多。

3、要求不高。

学生掌握一个动作需要一个过程，一段时间，不可能一下就会，一步到位，教师对学生的要求也要考虑这个事实，逐渐的提高要求。

4、尽可能的增加趣味性。

学生在幼儿园时期经常学习儿歌顺口溜，所以把一些动作要领变成儿歌或顺口溜，学生易于记住，例如“向左（右）转”我用“左（右）脚脚跟着地，右（左）脚脚尖着地，向左（右）——转”的形式传授给学生，让学生自己念自己练，并通过语言“看谁掌握快”使学生在自锻中主动积极练习，并通过教师的点拨，快速掌握基本动作。再如“立正”，我编成“脚尖分开60度，五指并拢帖裤缝，挺胸收腹身体正，下颌为首头呆正”的歌谣，便于学生掌握动作。

5、表演、表扬加激励，促进学生积极向上。表扬与表演对学生有促进的力量，对学生表现出来的闪光点及时进行表扬有助于提高教学效果和学生心理上的满足。谁做得好，让谁表演，对每个学生都有促进作用。

6、适当采用比赛的方法，提高练习的积极性。适度的竞争有助于激发学习热情，在竞争中可激发互帮互学的团结协作精神。而比赛是低年级学生喜欢的学习形式，正确适当的竞争方法有助于学生掌握正确的队列队形动作。

例如练习齐步走，我采用小组比赛的形式，一组一组的走，每一组走完，同学点评，除了看谁走得直，动作正确外，还要看哪个小组同学的精神面貌好，然后评出优胜。并请优胜的小组再次演示。这些比赛方法，手段其实很普通，但在教学中很实用，学生在相互点评优缺点的同时，能对缺点进行相互辅导，真正体现出团结协作精神。

体育教学反思交流篇六

课程改革的教學理念是以“健康第一，”为指导思想“以学生发展为中心”，让每位学生参与体育运动，享受成功的乐趣。学生都富有丰富的想象，敢于实践的他们活泼好动，敢于创新，渴望胜利，这些都是他们的宝贵财富，在体育上的

表现尤为突出。那么，在体育课堂上就要发挥他们的特长，给展示自我的机会，让他们自主学习，自主创新，同时要有公平的竞争机会。

50米跑，教师讲授跑的方法后，学生在各自的跑道上，从同一起点、同一距离，到达终点时，按跑的快慢分出名次，如4名学生跑完后能分出1至4名的，这样跑的结果是善跑的学生总能得到第一名的，总在体会当着“冠军”的感觉；而那些跑的慢的学生总赢不了跑的快的学生，始终在品尝这“失败”的滋味，所以几次练习之后，练习的积极性就不高了，也不愿意跑了。为了调动学生的积极性，我的做法是：

（一）把速度接近的学生放到一组中，给学生一个相对“公平的”的环境——距离相等、跑速相当，比起来，可比性强，更能激发学生的积极性。

（二）每一次跑之后把成绩告诉学生，跑的速度有了，第二次跑时有了比较，让学生知道自己是进步了还是退步了。

（三）让距跑，改变起跑点，让每位学生享受成功的快乐。

（四）追逐跑，激发学生顽强拼搏的意志。

体育教学反思交流篇七

在低年级体育教学中，教师一定要根据学生身心发展特点进行体育教学。

因为游戏深受学生的喜爱，也为教学开展心理健康教育提供良机。游戏比赛在小学体育教材中占有相当的分量，通过游戏教学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。在小学阶段，注重体育游戏的学习，既强化技能的掌握与运用，也使学生更好地体验学习知识，参与运动的乐趣，充分体现低年级体育与健康教学的特

点。为了加强教学的游戏性，还将主体性游戏单独列项，发挥其特点的教育教学功能。

在教学中如何发展学生基本运动能力即技能技术，首先必须培养学生的兴趣，使之获得激情释放。激情释放建立在兴趣的基础上，而兴趣的培养又是建立在掌握好基本运动能力。比如小学生刚学会跑步，对此兴趣并不浓，但当学生在此基础上可以进行比赛时，他们的兴趣就高了。所以，在我们的每一节体育课上，都要思考如何将简单的知识点滴渗透到教学中来，让技能技术成为提高学生学习兴趣的支撑点，这样才能发展学生基本运动能力。

在小学生的体育课上，只有遵照从易到难，由浅入深，循序渐进的教学规律，才能在体育课上让学生很快很容易地掌握一项运动项目，使之感到快乐，使之对体育课产生浓厚的兴趣。比如在体育课上他们学会了跑步，学会了跳绳，学会了游戏等等，他们的兴趣并不浓。但如果让他们进行各项体育项目的比赛，并取得优异的成绩后受到表彰时，那么成功的喜悦就不言而喻了。同时对其他小朋友也要进行鼓励，培养赶超先进的思想，纪录不是永远不被打破的，每个人都有争取第一的可能。虽然成功是快乐的，但要做到胜不骄，败不馁才是最重要的。

体育教学反思交流篇八

体育教学中要注意教学和游戏的结合，因为游戏增强了学生参加体育锻炼的兴趣。

- 1、“教学”与“游戏”的结合，丰富了体育教学形式和体育教学内容，满足了学生的情趣特点和心理需求，实现了教者与学者在感情上的融合和在情趣上的共鸣。因此，在体育课堂上，学生精神饱满，兴高采烈，自觉、主动地参加各种体育活动。

2、强化了学生的体能锻炼。在体育教学中，由于穿插了一些体育游戏，吸引了学生积极参加体育活动，使学生的运动量增加，达到了运动负荷。通过“游戏”达到了学生运动量，促进了体能的增强。

3、加快了学生的个性发展。“教学”与“游戏”的结合，为体育教学营造了一个比较自由、民主的宽松环境，赋予了学生一些独立自主的权力，使学生可以根据主观愿望，运用获得的基本知识和技能选择与个人爱好和体能实际相适应的体育活动，在活动中培养健康的情趣，锻炼坚强的意志，促进了学生个人性格、气质的发展。

4、促进了学生的智力提高。“教学”与“游戏”的结合，使学生在体育教学中接触了更广阔的知识天地，促使学生在速度、力量、耐力、灵敏、协调等方面全面发展，促进了思维、判断、记忆等方面能力的增强，为学生智力的提高创造了条件。

体育教学反思交流篇九

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格外重要。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！

体育教学反思交流篇十

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。