**读书心得体会**

**温州外国语学校娄桥分校 张莉彩**

自从工作以来，我不断地读书、实践来提升自己的教学水平，《教学规范》和《关于体育与健身教学和提高课堂效益的若干建议》就是其中的两本，让我受益良多。

  在《教学规范》中，备课是从目标的确定，重点的把握，难点的突破，活动的设计四个角度进行归纳提炼认识，而在《关于体育与健身教学和提高课堂效益的若干建议》中，科学制定教学目标、合理组织教学内容、精心设计教学过程、努力整合信息技术都是体育备课的范围和内容。读了这些内容后，我对怎样才能备好课提出了自己的一些想法。那就是学、查、思、写、反。

 一、学

这是教师备好课的基础和先决条件。体育教师要认真学习教学大纲，了解教学内容和程序，掌握教材的知识技术体系，要研究教材性质特点和技术结构，找出其内在的联系，明确本课的教学任务和目标要求，此外，体育教师要紧跟时代步伐，不断学习新的知识和技术，以提高自身的职业素质。

二、查

  体育教师要想在教学过程中达到预期的目的，就必须在课前对学生的实际情况进行调查，将其作为自己备课的基础，体育教师对学生的调查了解应该是多方面的，首先要了解学生的思想情况，对体育的认识程度，其次要了解学生的体育基础和健康情况，最后还是要检查教学场地和教学器材。

 三、思

  这是体育教师备好课的关键。制定合理的教学目标，重点和难点，选择恰当的教法，步骤等都需要体育教师认真思考。首先，教师要弄清课堂的结构，安排好教材的顺序，其次袄合理分配好教学时间，第三要灵活选用多用教学方法，第四要根据课堂的类型，和学生的实际情况安排用动负荷，让它符合学生的身理以及心理发展。

四、写

  这主要是指教师要认真写好教案，教师上课是有组织有计划的向学生传授体育技术，知识和思想品德教育的活动，写教案包括：教学目标，教学重点和难点，教法手段，教学过程，练习次数，保护与帮助，时间分配等，教案格式要清晰，一目了然。

五、反

  为了提高备课质量，教师必须对备课效果进行反思。通过对反馈情况进行分析，发扬其成功之处，改善其不足，能有效的提高教师备课能力，反馈的手段有：课后进行分析小结，对学生进行问卷调查或者其他方法都可以。

  当然除了备课以外，上课也是真正体现一个教师的教学能力和水平的关键，课后反思是促进教师专业成长的重要环节，从《关于规范体育与健身教学和提高课堂效益的若干建议》中，可以知道教师应该从哪些方面着手可以让自己更完善。如果我们遵从规范的要求进行教学工作，不但能够有效的进行教育教学，而且能更好的促进学科的教研、教改工作，从自身角度而言一定也会取得更大的收获。只有我们能驾御课堂，落实课堂的各个环节才会有课堂的效率，才会有高的教学质量。