

1. 在教學實踐中，教學目標應定位在培養學生的學習能力和學習興趣上，應該讓學生喜歡並且會進行體育鍛煉，這才是增進健康的第一步。在內容上應增加提高學生身心健康水平又能終生延用的體育方案。

2. 在教學方法上應採用符合學生身心特點，學生能接受具有有效激發，調動學生學習積極性的教學方法。勇於突破以往教法的框框。如我在做準備活動時，輪流選擇一學生帶隊，並組織全班做好帶隊同學自編的徒手操，讓全班同學一起喊口令，既整齊，又使學生易於集中注意力，為學好下一環節做好充分的準備。

3. 在教學形式上應採用簡化的寬鬆的、民主的教學組織形式，充分發揮學生的主體作用，使學生在愉快和諧的課堂氛圍中進行學習，如在學習廣播操時，我在教完兩遍後，給 5 分鐘的自由時間，讓同學討論，互相學習，並學會本節，然後再進行統一練習，這種形式讓同學記憶較深刻，學會快且不易忘記，在進行遊戲戲功競賽時，允許學生進行大聲加油，充分調動學生的興趣。