作为新教师，我在高二体能课的教学实践中积累了宝贵经验，也发现了诸多有待提升之处。现从课程的准备部分、基本部分、结束部分展开反思，以便后续改进教学。​

在准备部分，我充分认识到课前准备的重要性，提前到达场地布置器材，确保训练有序开展。根据教学目标设计的慢跑与动态拉伸热身环节，能有效激活学生身体机能。然而，在准备阶段存在明显不足，一方面，对学生兴趣和个体差异考量不足，热身形式单一，未能调动起全体学生的积极性；另一方面，对时间预估不准确，致使后续教学节奏略显紧凑。​

进入基本部分，我围绕力量与耐力训练精心设计教学内容，并通过亲身示范和详细讲解，力求学生掌握动作规范。但实际教学中，组织管理能力的短板暴露无遗。分组时未充分结合学生体能水平，导致小组间进度参差不齐，部分学生难以跟上节奏。此外，在关注学生个体差异上有所欠缺，未能及时发现并纠正体能较弱学生的动作问题，影响了训练效果和学生自信心的建立。​

课程结束部分，我安排了放松活动和课堂总结，帮助学生舒缓疲劳、回顾知识要点。但总结环节过于仓促，缺乏与学生的互动，未能引导学生深入反思自身表现，也未给学生留出提问和反馈的时间，不利于教学相长。这种单向总结方式，限制了学生对知识的吸收和自身不足的认知。​

此次开课让我深刻认识到，教学不仅是知识技能的传授，更是细节把控与师生互动的艺术。后续我将优化热身设计，增强趣味性和针对性；改进分组策略，加强个性化指导；完善总结环节，促进师生双向交流，不断提升教学质量 。