听课人反思

许小彪

本节课教学目标达成好，掌握半蹲式起的技术，提高放松跑的能力，着重培养跑的正确姿势，改进后蹬与摆腿技术并提高跑速，在训练中学生的力量、灵敏、协调等体能，发展快速奔跑能力得到提高，学生参与的积极性较高，课堂气氛活跃，教师口令响亮讲解到位，示范精炼学生直观学习的效果较好。