上课反思:  
 本节课准备相对较充分，教案基本符合要求。上课的进程与教案上的时间规划基本相同，在课堂上也能做到口令洪亮。但在上课过程中教姿教态还需要注意，体育老师要有良好的教姿教态，这是最基本的。还有体能课较枯燥，要增加趣味性，要考虑到体能练习过程中的合作、对抗、竞争。提高学生们的兴趣。游戏分组可以在多分几组，一场游戏时间较长，可以多分几组，这样每个人参与游戏的时间较长，不会出现站在那里等半天的情况。最后提前了三分钟下课，可以带学生做一个简单的拉伸，这样课程流程完成而且基本上正好准时完成本节课。总体来说进步空间较大，下次还要继续努力，一点一点的进步