**听课反思**

1.体能课教枯燥，要考虑到合作、对抗、移动中做以及趣味化

2.要有规则、要求和处罚。  
3.要充分考虑到学生注意力的转移:静止动中做;枯燥趣味做;单人动作组合做;单个动作组合做;气氛不浓比着做;体能技能做。

4.游戏教学要有竞争性:讲一讲;试一试;比一比;评一评;变变。

5.体能课最好用音乐贯穿整节课。  
6.多分组、多评价，要有处罚。