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。游戏阶段可以增加学生的跑动距离，增加练习强度，距离太短不利于学生身体素质的提高。最后带学生们进行了拉伸，课程流程完成。总体来说进步空间较大，下次还要继续努力，一点一点进步。