听课反思:  
1.衣服最好规定摆放位置，存在一定的安全隐患。  
2.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;体能技能融合做。  
3.体能课最好用音乐贯穿整节课。

1. 练习密度和强度不太够，提高练习密度以及强度。
2. 没有比赛，现在比较建议勤练、常赛。最好加入比赛。
3. 游戏的跑动距离较短，轮换的时间较长。