本次听取新教师张海龙老师的高二体育体能课，从课程结构来看，整体符合教学流程，但在细节处理和教学效果上仍有提升空间，现从准备部分、基本部分、结束部分进行具体分析。​

在准备部分，张老师展现出积极的教学态度。他提前到达场地，布置好标志桶、跳绳等器材，为课程开展做好充分准备。热身环节，通过慢跑结合动态拉伸，有效活动了学生关节，为后续体能训练做好身体机能准备。不过，热身内容稍显单一，缺乏趣味性，部分学生参与积极性不高，且热身时间把控不够精准，导致后续教学时间略显紧张。​

基本部分是课程的核心环节。张老师围绕本节课的体能训练目标，设计了力量训练、耐力训练等多个项目，训练内容丰富，能全面锻炼学生体能。在教学过程中，他亲自示范动作，讲解动作要领细致入微，帮助学生掌握正确训练方法。但在组织教学方面存在不足，分组不够合理，导致部分小组训练进度不一致；对学生的个性化指导不足，未能充分关注体能较弱学生的需求，部分学生在训练中动作变形，影响训练效果。​

结束部分，张老师安排了放松活动，带领学生进行静态拉伸和呼吸调整，帮助学生缓解肌肉疲劳，放松身心。他还对本节课进行了总结，回顾重点训练内容，肯定学生的努力和进步，同时指出存在的问题，明确改进方向。然而，总结稍显仓促，未能充分引导学生进行自我反思，且未预留时间让学生提问，不利于学生巩固所学知识。​

总体而言，张海龙老师的这节体能课有不少可圈可点之处，但也存在一些问题。若能在教学细节上加以改进，增加热身趣味性、优化分组和指导方式、完善总结环节，相信未来教学质量会得到显著提升 。