

今天的繞物快跑課程圓滿結束，學生們展現了極大的熱情與積極性。課堂開始時，我們進行了充分的暖身運動，特別加強了腿部和踝關節的伸展，為後續的繞物快跑做好準備。在實際練習中，學生們逐漸掌握了身體重心傾斜的重要性，並在繞圓跑和連續繞物跑中能靈活運用。

教學過程中，我發現學生對於曲線跑和直線跑的區別有了明確的感受和認識，能夠有效地將理論知識應用於實踐。通過不斷的反覆練習，學生們逐漸熟悉了順時針和逆時針的繞圓跑動作，並能在連續繞物跑中靈活變換重心。特別值得一提的是，有幾位表現出色的學生在示範環節中，對其他同學起到了很好的示範和激勵作用。

總結來看，這節課不僅提升了學生的運動技能，也增強了他們的合作精神和自信心。我會繼續鼓勵學生在課後進行練習，進一步鞏固和提高他們的繞物快跑技巧。