

### 111 學年度 自我省斯與改進

1. 針對四年級的學童在設計體適能課程時，盡可能拆分成每個項目一~二堂課程介紹與實際操作。
2. 可以讓孩子自己訂定訓練計畫，包含身體柔軟度、身體肌耐力、心肺能力及瞬發力，紀錄排定的各項目與練習時間以增強自己的基本體適能。
3. 可透過課本的活力存摺指導學童進行課本中的自我評量，檢視自己的學習成果，未做到的部分則繼續努力。