自我省思與改進

繩球運動，在理解式球類運動中，以簡易的遊戲與比賽，先讓學生理解球的基本概念、場地概念、空間概念、移位概念，再在球類遊戲中，不但可以訓練孩子的手腕力量，還可以訓練孩子用手控制方向的能力，提高手眼協調性，增強孩子的快速反應能力。而球的反彈特性，使孩子對事物運動方向的改變產生思考和認識，提高了孩子預測運動方向的能力。

原先的設計是使用軟式排球，球體較輕、飛行速度較慢，學生在操作時較不會害怕，且較有時間可以思考要將球拋至何處；但是因為場地器材的限制，在輪替

次數與練習次數均不足的情況下，等待的時間拉長了，對技能與場地概念的學習亦較為薄弱。

和孩子相距一定的距離，輕輕地把球拋給孩子，鼓勵孩子接住。這個動作較難，剛開始的時候，可以讓另一位老師或家長幫忙拉孩子的兩隻手幫助孩子接住球，讓孩子有成就感，激發遊戲興趣。多次練習以後再鼓勵孩子獨立完成。和孩子間的拋球距離要根據孩子的完成情況適當地調整。