

自我反思與改進

現在學生體能真不如從前的孩子，或許是因為假日都宅在家裡玩 3C 手遊或看電視，很少去郊外爬山或運動吧！尤其是女生也比較不愛運動，如果老師沒有要求達到某個目標，就會在旁邊聊天或偷懶。

在上課過程中需要用些小遊戲來引起學生的興趣，讓學生從活動中學習技能與團隊合作的精神，利用分組讓同學互相幫忙與協助，發揮同儕的力量讓強者教導弱者，這樣同學的學習效果會更好。

我覺得老師要有耐心等待學生們的成長與進步，先種下一顆種子讓他們不排斥上體育課，再慢慢的喜歡上體育，進而達到終生都有運動的好習慣。