

彰化縣南鎮國小公開授課自我省思-林永能

體育活動是學生最愛的課程之一，大部分學生喜歡動的本質在體育課程中展現無遺。體育教師若能在各項活動中加以引導，學生不但能樂在其中，還能學會活動中的各項體育技能。

跳箱活動雖然對一般學生都是比較陌生的，但在課程中以學生熟悉的3步驟進行。依序是學習手撐地板的動作，接著以呼啦圈的方式學習雙腳起跳，最後加上動力後起跳動作，大部分學生都可以正確且完成2層跳箱高度。隨著高度增加，在安全的範圍內，鼓勵學生多嚐試，最後仍有幾位學生可以完成跳箱4層高度挑戰，表現很好。

整節跳箱活動課順利、圓滿，若學校的活動場地可以再大一些，將會更完美。