和美高中觀課省思與改進表

|  |  |
| --- | --- |
| 年級 | 2年級 |
| 科目 | 體育 |
| 學習內容或學習教材 | 1. 從體適能活動中中了解基本體適能運動，培養喜愛運動類情操並增進提昇體適能技術的技巧。
2. https://www.youtube.com/watch?v=DASdu\_ejepI
 |
| 活動問題 | 1. 針對體適能不佳同學如何指導使其進步提升。
2. 如何讓同學增進體適能知識並保持體適能活動習慣
 |
| 省思與改進 | 1:測驗前練習時間應要足夠提升測驗表現 2:能介紹更簡易練習方式，幫同學找到並建立自行練習習慣3.應多鼓勵學生能增進子我體適能的動機 |