

這次公開授課的主題是體適能,上課班級為 207 班,這個班級在一年級時已經有上過體適能並測驗過四個項目,所以大部分同學都有經驗且動作標準,所以這次課程,是能讓同學的能力素質加強,並把標準動作做得更協調.

這節課與 207 班的同學互動良好,也認真聽講,所以學生很快地喚醒一年期的記憶,馬上了解動作要領並努力練習,同學表現都不錯,但有一件事非常可惜,因為之前在家線上班上課有一段時間明顯運動量不足,所以導致學生的身體能力素質有下降,不過只要給學生時間練習,相信學生的身體能力會回復並更進步.