

## 自我反思與改進

體育教學是使學生在學習過程中，了解自我身體的發展並學習培養良好的人際關係。

本次活動為使學生了解現階段身體“協調”、“敏捷”、及“肌力”的發展狀況，可做為日後提升自身運動能力訓練計畫的參考依據。

部分學生為求表現會過於積極想表現，反而容易造成傷害；在教學過程中，“安全”注意是首要之務！