

## 自我省思與改進(劉韋讓)

這學期才接 805 的班，我的規劃很簡單～依據當學期的重要活動為主～場地分配為輔，重點式課程教學。本學期適逢大同國中 40 週年校慶，擴大舉辦運動會，有辦理田賽項目(跳遠)，於是我安排了 4 節的跳遠課程。從立定跳遠的動作要領介紹到跳遠動作的解析，課程配重式 1：3 的比例。介紹立定跳遠是因為 12 月底之前要完成本學年的體適能檢測，而立定跳遠又是跳遠的輔助項目，故仍安排了一節課。這次上下來感覺學生都相當有興趣。學生都表示從沒有上過跳遠課程，本以為會很恐怖，但最後竟是如此有趣。學生的行為反應出此次上課為有效教學，因為學生即使下課鐘響仍希望在跳個幾次殘心不甘情不願地離開。最後結果，805 跳遠項目男子得到第 2 名，女子得到第 6 名，算是不錯的成績。