

公開授課－自我省思及改進

共備人員	許惠雅、林瓊惠	任教年級	高二	任教領域/ 科目	體育
授課教師	鄭意柔	任教年級	高二	任教領域/ 科目	體育
教學單元(含標題)	飛盤-反手傳盤				

自我省思及改進

1. 清晰的解釋：在開始實際操作之前，講解反手傳盤的技巧和動作要點是非常重要的。我將對學生解釋如何站立、握持飛盤、運用身體轉動和手臂動作來實現反手傳盤。我會確保用簡潔明瞭的語言和示範來說明每個步驟。
2. 示範和演練：在講解完基本技巧之後，我會示範如何執行反手傳盤動作。我會請一名學生當我的搭擋，讓其他學生觀察示範。然後，我會請學生們分成小組，一起練習反手傳盤。我會盡可能提供更多的練習機會，讓學生們在實際操作中逐漸熟練動作。
3. 個別指導：我會觀察學生的表現並給予個別指導。我會注意他們的姿勢、握持方式和動作流暢性，並提供即時的回饋和建議。這樣可以幫助他們正確地執行反手傳盤動作，並解決可能出現的問題。
4. 小組合作：反手傳盤需要一定的協作能力，因此我會鼓勵學生們在小組內互相合作。我會安排練習活動，讓他們在配合對方的同時，練習準確地傳遞飛盤。這將幫助他們建立團隊意識和相互信任，同時提高他們的技巧水平。