

## 111 年公開課 (111/10/13)

自我省思與改進:

這次的公開課教學為 2 上南一版健康與體育單元「我們都是平衡高手」，利用書本讓學生認識平衡，我先示範將書本放置頭上後直行走路，學生認為很簡單，但其實大約有一半的學生書本一直掉落，原因是因為不夠專心、頭部歪一邊、直行時眼睛習慣看地上導致頭會不自覺往下。

透過這個活動讓學生了解，生活中我們常常需要平衡，例如學騎腳踏車、走平衡木、溜直排輪等各項活動都需要保持平衡。學生表現都很棒，回答也很踴躍。雖然這次算是很順利完成，但我希望自己能夠一次比一次更進步。