

自我省思與改進：

(一) 集合學生說明今日課程，再熱身與伸展的熱身運動花了 10 分鐘，應該可再濃縮舊經驗連結的時間。

(二) 進行活動前會讓學生確實熱身，並於活動開始後，充分講解示範，讓學生在操作時，更容易上手。

(三) 全班能夠快樂的學習，有秩序的排隊練習，讓學生有高度的興趣。

(四) 在學生有正確的丟擲後善用正向語言與行為支持鼓勵學生。

(五) 至各組巡視並檢視學生所做的動作是否有誤，並鼓勵落後組別。