

### 公開授課的自我省思與改進

上課活潑和有趣是吸引學生投入的不二法門，在上課過程中要給學生多點活動，培養體適能和鍛鍊協調性，養成健康的身心靈。

本次課程中，學生普遍對排球運動比較漠生，如能多予接觸、增加遊戲活動，學生能產生內化並提昇相關排球能力。

由於這二年來因疫情，學生的運動時間和強度都有不足，體育課正是補足此缺乏最好時間，提醒學生養成運動習慣，並注意生活正常，成為健康有活力的國家未來主人翁。