

自我省思

訓練學生敏捷 (**Agility**)，利用「捷梯訓練」為主要教材，藉由限定的格子數，做出捷梯訓練的基本腳步，循序漸進與反覆練習，除了可以訓練身體的敏捷度、平衡性與協調性外，也能訓練腿部的肌肉。