

自我省思與改進

一、教與學之優點及特色：

- (一) 教師能夠清楚的掌握這節課的教材內容，很明確且清楚的說明與示範跳繩的動作與要領。當學生在練習過程中表現出正確動作或是錯誤動作時，教師都能夠適時的給予動作上的回饋，與口語上的讚美，讓學生能夠樂於參與學習。
- (二) 學生在學習過程中會勇於舉手發言，願意表達自己的意見與想法。
- (三) 師生之間的互動良好，學生都能夠遵守教師的課堂規範與要求，教師也常以鼓勵與稱讚引導學生思考與學習。

二、教與學待調整或精進之處：

- (一) 學生在練習個人基礎跳繩動作時，教師可以設計幾個與個人基礎動作相關的遊戲或競賽，讓學生除了透過反覆練習增加技能純熟度之外，也可以經由遊戲或競賽的過程中提升學生的學習成效與學習興趣。
- (二) 在觀察學生練習的過程中，發現有些學生是借用學校跳繩，導致跳繩的長度不一，無法符合學生本人的高度使用，建議教師可以跟學生教導與示範調整跳繩長度的方式，讓學生可以養成發現問題及解決問題的能力。

三、回饋人員的學習與收穫：

- (一)活動安排由淺入深：學生在練習時可以依據自己的能力去進行不同難度的練習與挑戰，提升學生學習的成就感，引導學生學習的效果很好，值得學習。
- (二)適當的回饋：教師對於學生錯誤動作的指導，能夠給予適量、適時、適當的回饋，提升學生的學習效果，值得學習。