

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) 在學生有正確的說出那些是體適能活動後善用正向語言與行為支持鼓勵學生。