

和美高中觀課回饋表

年級	1 年級
科目	體育
學習內容或 學習教材	1. 從體適能活動中了解基本體適能運動，培養喜愛運動類情操並增進提昇體適能技術的技巧。 2. https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl
活動問題	1. 針對體適能不佳同學如何指導使其進步提升。 2. 如何讓同學增進體適能知識並保持體適能活動習慣 3. 讓同學了解自我體適能優劣,並增進自我我了解
活動回饋	1:於課程中多提醒體適能重要性及對身體健康的認知 2:能介紹不同方式練習方式由淺而深，幫同學找到並建立自行練習習慣 3:提供同學健康護照概念,分析自我體適能表現，並加強。