

# 和美高中觀課回饋表

|      |                                                                                                                                                         |                                                                                       |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 班級   | 4 年 2 班                                                                                                                                                 |                                                                                       |
| 科目   | 體育                                                                                                                                                      |                                                                                       |
| 學習內容 | 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。<br>2. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl">https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl</a> |                                                                                       |
| 活動問題 | 1. 針對體適能不佳同學，如何指導使其進步提升。<br>2. 如何讓同學增進體適能知識並保持其活動習慣。<br>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，可以多提醒體適能重要性及對身體健康的認知。<br>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。<br>3. 可以提供同學健康護照概念，建構符合自己的運動處方。                                                     |                                                                                       |
| 上課照片 |                                                                      |  |
| 上課照片 |                                                                     |                                                                                       |