

自我省思與改進:

1. 健康操伸展:先讓學童熟悉音樂再開始教分解動作,逐一演練過後再配合音樂效果會比較好,如果學童對歌曲的熟悉度夠(能跟著唱),能夠提升整體學習氣氛,一開始不強調動作先讓學童喜歡歌曲,分段帶入分解動作,。
2. 進行伸展活動時提醒學童”量力而為”，配合口令做各部位伸展。活動結束後鼓勵學生每天利用 5 分鐘練習拉筋伸展，持之以恆身體就會越來越柔軟。
3. 配合字卡教具，學童自己安排色紙黏貼位置,在遊戲中達到伸展目的,學童們透過遊戲學習,伸展姿勢多樣變化,十分可愛,玩得十分開心!(學童們動腦擺出各樣姿勢,互相學習,操作效果很好!)