

## 自我省思與改進

體育課每週只有兩節課，除了安排學生上課練習外，也可多鼓勵學生在家多練習跳繩技巧，練習時間多的學生跳繩技巧進步快速，但練習時間少的學生跳繩會比較生疏，如果導師與家長協助多叮嚀，增加練習的機會，才會更進步。

二年級跳繩的教學內容，主要以遊戲競賽為主，將所學的技能融入到遊戲中，有利於培養學生從做中學，從有趣的遊戲中學習不同的跳繩方式，先從單人跳繩，再到雙人，訓練孩子的靈活度和隊友間的默契，進而讓學生培養跳繩的樂趣，各項運動技巧可以化繁為簡，用簡單的口令提示，複雜的動作也會變得更容易學習，而重複的練習就會讓學生更進步。

低年級的小朋友活力充沛，喜歡被表揚與獎勵，口頭表揚或發貼紙獎勵，學生很喜歡，可以增強學生好的行為，更肯定自己的表現，未來可以多善用各項教學技巧，讓學生樂於參與遊戲競賽，喜歡上體育課。