

自我省思與改進

這堂課主要學習目標是讓學生參與體適能活動，並培養移動性與穩定性的身體技能，學會操控身體的大肌肉與小肌肉，最後能夠銜接下一堂的操作性技能(跳繩)，因此設計訓練學生的下肢肌群的活動。

一年級的學生剛從幼兒園升上來，40分鐘的課程會發現很多學生會出現注意力不集中的現象，因此要花費許多時間在班級經營上，浪費了許多活動的時間，也許多學生不專心導致不清楚活動規則，所以再講解規則時要先利用班級經營技巧，將學生的目光專注在教師身上。

再講解規則上會發現許多學生用聽的無法理解教師講解的規則，因此需要用比較簡單的語句，搭配示範學生會更容易理解。