

自我省思與改進

上體育課，學生總是充滿活潑與熱情，但體育課最強調的重點還是在於「安全」。此次跳繩指導，學生使用一般的塑膠跳繩，當學生各自分組練習各種跳繩方法，而老師在個別指導學生時，有部分學生會趁機玩耍，隨意亂甩跳繩的繩子，所以老師在秩序掌控上仍需努力，並格外注意學生安全。

另外，場地的安排也十分重要，此次上課過程中，有兩位學生練習時甩繩子，因未能保持適當距離，而導致學生被繩子打到，幸而未導致嚴重受傷，因此，當每個學生在做個人或雙人跳繩練習前，老師一定要跟學生再三強調，要保持適當的距離，彼此有足夠的空間，才能避免甩繩子時相互干擾及碰撞，再加上老師也須多多穿梭巡視，師生一起注意安全，才能愉快的享受上體育課身心放鬆的樂趣。