

民生國小 112 學年度陳小玲公開授課自我省思與改進

在田徑擲遠教學中，我深刻體會到理論與實踐相結合的重要性。教學過程中，初期主要依賴書本知識，導致學生在動作技巧上進步緩慢。經過觀察和反思，我發現僅僅靠理論講解，難以使學生掌握正確的擲遠技術。因此，我開始採用示範教學法，親自示範正確的動作並逐步分解動作要領，讓學生能夠直觀理解和模仿。

此外，我引導學生數位融入視頻分析工具，讓學生拍攝並觀看自己和他人的擲遠動作，進行對比和反思。這種方法不僅提高了學生的學習積極性，還幫助他們更快地互相糾正錯誤動作。為了進一步提高教學效果，我還與其他教練交流，學習他們的教學經驗和技巧，並定期參加專業培訓增能，以不斷更新和完善自己的教學方法。

總結來說，通過自我反思和不斷改進，我的田徑擲遠教學不僅在技術傳授上更加精準，而且能夠激發學生的學習興趣和熱情，最終達到更好的教學成效。