

自我省思與改進

本次課程內容為運球、傳接球、三步上籃，課堂中，察覺學生中有少數人協調性不足，無法活用運球技巧及傳導；我認為可以多教導個人技術，多練習個人的原地運球、行進間運球及原地傳接球、行進間傳接球，活用運球等各項技巧才可以進行運球上籃，再熟練傳接球才能進階與他人進行配合，傳接後再上籃等技巧。當然這當中也要教導學生上籃動作，上籃的技巧以這次上課的經驗，也是從原第三步上籃再運球三步上籃一步一步的教導，了解每一位學生的動作並仔細觀察缺點所在，加以改進，讓學生反覆操作，修正姿勢，以臻完美。