

彰化縣 111 學年度舊社國民小學教學活動自我改進(授課者填寫)

授課教師	鄭竹均	學習目標	1.跪著抱住大瑜珈球後放鬆上半身) 2.抱球後慢慢將身體維持胸下跟肚皮貼壓在球上+腳打直 3.維持動作二能夠適應做變化	
年級	資源班(3.4.5.6 年級)			
教學領域	特殊需求-功能性動作訓練	學生先備經驗或教材分析	6 年級 黃生身形瘦弱雖肢體動作可以做到目標動作，但抗拒新動作，需要先看他人示範多次再嘗試；顧生因其身體左側先天障礙，會在地墊旁安排大椅子以防無力時可以依靠，並請黃生助理老師一同注意顧生，鼓勵顧生當示範生，增加其合理練習的時機。	
教學單元	核心訓練		5 年級 劉生肢體協調佳，動作大多需要協助擺正，有時太興奮下就胡亂翻滾。	
教材來源	自編		4 年級 阿○曼生肢體協調尚可，學習態度著急以致只看一眼就專注做自己的不注意聽教師的教學，因其有癲癇病史須老師密切緊盯。	
教學日期	民國 112 年 11 月 20 日 午休時間 12:40-13:20		3 年級 徐生肢體協調佳，學習態度良好能注意聽教師的教學，常擔任指導示範；謝生肢體協調差，本身有扁平足跪爬站的姿勢轉換緩慢且易累，肚子核心無力。	
教學活動			時間	評量方式
一、準備活動 暖身複習上次知識引起學生回憶。			5	提問+觀察+教具提示
二、發展活動 目標動作一（跪著抱住大瑜珈球後放鬆上半身）			8	實作+提問+觀察
目標動作二（抱球後慢慢將身體維持胸下跟肚皮貼壓在球上+腳打直）			10	實作+提問+觀察
目標動作三(動作二能夠適應後將雙手打開像老鷹一樣、跟別人猜拳、變換姿勢延長能撐在球上的時間。			12	實作+觀察
三、綜合活動 坐著調整呼吸+休息回想自己今天運動了哪些部位，感受如何，下課可以來抱大球放鬆。			5	實作+提問+觀察
自我改進及省思				
1. 根據學生狀態有提供椅子跟其他核心球，當下確實有保護顧生好幾次，以後安排類似課程都要注意這樣的防護安排是必備的。 2. 讓學生兩兩相對擺出老鷹動作沒想到居然是困難的，還好有調整成單手打開另一手猜拳，逐漸熟悉後再比賽可以撐久一點的人，趣味性加入後，沒想到學生說下課也想來試試看。 3. 對運動很排斥的學生會覺得下課來抱著大球很放鬆、舒適，真是意想不到的收穫。 4. 選擇了練習平衡感的核心球，上一堂課感覺學生不知道如何練習，還好今天逐步練習反而有所成長，也是剛好第六位學生請假，下周剛好趁複習時機讓他練習。				

