

自我省思 與改進	<p>健康體適能-立定跳遠教學，著重在學生動作要領是否能正確做出來，採漸進式教學。</p> <ol style="list-style-type: none">1. 開合跳：練習跳的動作，讓腳熟悉跳的動作；2. 半蹲上擺跳：讓學生練習手臂擺動，加往上跳躍練習，讓學生知道擺臂能增加跳躍的高度。3. 小腿夾球跳躍：讓學生練習兩腳同時跳躍的動作要領，結合正確的兩腳同時起跳的立定跳遠動作4. 小欄架跳躍：幫助學生增加往上跳的高度練習，立定跳遠能跳得較高較遠 <p>省思：可讓學生多增加練習小腿夾球跳躍的次數，讓學生更能加深動作記憶。</p>
-------------	---