

個人省思

在進行任何活動前，應先檢視環境並說明接下來該注意的事項，以學生的安全為最先考量。在協助學生做動作前，應面對學生牽學生的手，並告知老師將針對其動作而須採取的協助方式，讓學生有預期心理。可增加全體或兩兩分組做動作的團練機會。教學內容應多做變化增加趣味性。

。

公開授課活動照片



播放柔軟操影片，引起學生想親身體驗之動機



協助鄭生俯臥撐地，伸展腹部肌肉

公開授課活動照片



彎腰，兩人雙手輕放在對方肩膀上



彎腰，兩手穿過胯下互拉