

## 公開觀課後自我省思與改進

本次健康操教學課程活動的省思與改進如下：

### 一、教學前：

1. 可以先以資訊融入教學的方式，讓學生明白要學習的動作，發展先備知識。
2. 可以在教學前補充相關資料，讓學生明白健康操及古代醫療體操的沿革與學習的價值。

### 二、教學中：

除採用分段到全部練習法以外，尚可運用上半身與下半身動作分解教學法、動作到位暫停法及運用鏡子矯正法等，務求讓學員能更充分地體會動作要領及確實施作。

### 三、教學後：

1. 可以指定回家作業給學生，如背誦健康操名稱或自己利用時間錄製練習影片等。
2. 課後若有多的時間可以進行延伸課程或告知下次上課進度，讓學生有個心理準備。