自我省思與改進

本堂課程為投籃，上課中進行練習時察覺到學生手腕投籃的動作與丟擲相似，但是協調性不佳，無法應用運球技巧，我認為可以個人技術多教導，多練習原地投球、行進間運球及原地傳接球、行進間傳接球，熟練活用運球技巧才可以進行運球上籃，能練傳接球就更進一步的交互與他人進行配合，傳接後再上籃等技巧，過程中當然也要教導學生上籃動作，上籃的技巧以這節上課的經驗，我認為也是得循序漸進的教導，每一位學生的動作都要去仔細觀察優點，缺點所在加以修正，多讓學生反覆操作完成。