

竹塘國中 莊孟融老師

感謝各位健體領域的老師們參與觀摩和討論，給予我們許多支持和建議。鉛球是一項具有一定危險性的運動，因此在練習中我們特別強調安全性。學生可以使用像樂樂棒這樣的安全工具來進行替代練習。我們可以設計更多的練習機會和安全在家練習的方法，甚至讓鉛球練習變得更加有趣。也可以探索如何讓鉛球練習成為一種肌肉鍛鍊的輔助活動。非常感謝所有夥伴的協助。

在此次鉛球教學中，我深刻體會到安全性的重要性，尤其是在涉及重量和高速動作的運動中。我們通過引入安全的工具和設計多樣化的練習活動，讓學生能夠在安全的環境中不斷進步。此外，透過觀摩和討論，我收穫了許多寶貴的建議和支持，這將幫助我進一步改進教學方法，提升學生的學習體驗。我相信，通過不斷的反思與改進，我們能夠讓鉛球這項運動變得更加安全、有趣且富有挑戰性。