

自我省思

1. 成功之處

- 學生樂於參與，活動氣氛熱烈。
- 透過不同傳接方式，學生對球的控制力有所提升。
- 在創意傳接部分，學生展現創新思維，發展出各種有趣的傳接方式。
- 教師適時給予表揚與鼓勵，提高學生學習動機。

2. 需要改進的部分

- 動作標準化不足：部分學生在初次嘗試新傳接方式時，姿勢不標準，影響傳接效果。
- 球掉落頻率較高：尤其在站姿胯下與後仰傳接時，學生不易掌握力量與角度，導致球落地。
- 團隊合作默契需加強：有些小組在傳接時缺乏溝通，影響整體流暢度。

改進建議

1. 加強示範與分解動作練習

- 由教師或能力較佳的學生示範正確動作，讓學童更清楚掌握傳接技巧。
- 將動作拆解，先進行慢速練習，再逐步提高速度與難度。

2. 增加穩定性訓練

- 讓學生在牆邊或與固定夥伴進行傳接練習，熟悉動作後再進入小組傳接。
- 在球的選擇上，可先使用較輕或較容易控制的球，待熟悉後再更換不同大小與重量的球。

3. 提升團隊溝通與默契

- 讓學生先討論傳接順序與策略，提高團隊合作能力。
- 進行競賽型活動，例如限時內傳接最多次的組別獲勝，增加團隊合作的動力。

4. 創意傳接進階挑戰

- 讓學生自由發想更多傳接方式，並分組進行展示，鼓勵多元發展。
- 可加入簡單道具，如呼拉圈、紙板等，增加遊戲變化性與挑戰性。

結論

本次課程讓學生體驗了多種傳接球方式，提升球感與合作能力。未來可透過更細緻的動作練習與團隊默契訓練，幫助學生在傳接時更加穩定與順暢。同時，也將持續鼓勵學生發揮創意，探索更多有趣的傳接方式，使學習過程更加多元且有趣。