

排球課自我省思與改進

操作排球課程前，盡量讓學生做好手腕及手臂暖身，同學初接觸排球課程，低手傳球動作較多以手腕直接觸球，導致有些同學會感到疼痛及不適感，除多做相關部位暖身外，可使用氣排球或軟式排球作為初階訓練，以增加學習意願及學習動機。

因天氣酷暑，上課時盡量避開日照處，可促進學生參與度。課程進行時，易有高飛球的狀況，需特別叮嚀學生勿暴力擊球，避免學生被球打到，導致受傷，尤其戴眼鏡的同學，需特別小心。