

自我省思與改進

本節課講述伏地挺身，與新的體適能測驗屈膝仰臥捲腹動作的一些重點與注意事項。

雖然天氣炎熱，但在體育館內上課講解，可以避免太陽高溫曝曬的傷害與不適感。

做操、跑步暖身後，學生先休息一下並喝水，接著講解示範伏地挺身、屈膝仰臥捲腹，以上動作的一些重點與注意事項。全班一起練習伏地挺身、屈膝仰臥捲腹，同學出來示範，講述做不好和應該注意的地方，看老師示範很簡單，但自己做就了解自己的肌力、肌耐力與體適能能力的好壞。

交代學生回家要練習，新的體適能測驗屈膝仰臥捲腹動作沒練習很容易失敗，做沒幾下。

並強調新的體適能測驗屈膝仰臥捲腹失敗條件：

- 1.雙腳均離開地面。
- 2.借力 (不得用手臂擺動協助捲腹動作，不得用肘部觸地向上推動或雙手觸碰身體任一部位完成捲腹動作)。
- 3.未跟上固定每分鐘 40 拍之速度。
- 4.雙手最長指尖未觸摸第二標示線內緣。



