

公開觀課自我省思與改進

1. 暖身活動設計巧妙：透過學生互動，不僅達到熱身與運動效果，也增添學習的樂趣。
2. 班級管理佳：課堂秩序井然，學生能專注進行動作練習，並有效避免危險情況發生。
3. 時間分配合理：暖身與主要活動時間安排得當，課程進行流暢自然。
4. 前滾翻教學細緻：教學步驟清晰，能逐一指導學生進行練習，並進而進入自主練習，大多數學生的動作表現精準到位。
5. 課程氛圍活潑：整體教學生動有趣，學生樂於參與並願意嘗試新動作。

省思與改進

1. 提升專注力，降低風險：雖然課程動作較簡單，但仍無法顧及每位學生。需要在課堂上嚴格要求專注力，避免因注意力分散而導致受傷。
2. 協助特殊需求學生：部分學生因肢體不協調或對翻滾動作的恐懼，需要更多耐心與細心的指導，鼓勵其克服心理障礙，勇於嘗試。
3. 熟悉動作細節：教師需對基本動作的細節充分掌握，提前說明可能的危險點。並在團體練習過程中，時刻觀察學生的動作表現，進行必要的調整與提醒，以確保安全與學習成效。