

## 自我省思與改進

這次授課的領域為「健康與體育」的「體育」領域，課程為「九宮格呼拉圈」，這個活動在訓練學生臨場反應、折返跑速度與團隊合作精神，規則上和傳統上玩的OX遊戲類似，不同的是OX遊戲考驗的是個人，而「九宮格呼拉圈」考驗的是團體中的每個人。活動中可以看到學生種種面向，有的深思、有的躁進、有的全力以赴、有的漫不經心，反映在體育活動中是這樣的個人習性，反映在課業學習與日常生活中何嘗不是也一樣，一葉知秋、由小知大，因此我在課後的總評與回饋變得格外重要，希望我的學生能從這次的體育活動中學到團結的重要與彰顯自己能力的必要，將來在待人處事與開展自己生涯歷程中也能有所助益。