

自我省思與改進

在客觀的省思方面，在課堂中使用過多的專有名詞 (如:腹直、腹橫、背闊肌群、內收長短肌、梨狀肌、腓腸肌、髂腰肌、棘上肌等)，許多過於專業的肌肉專有名詞，除了讓學生不容易記憶外還容易產生混淆，因此更不容易理解動作的訓練是在強化身體那部位的肌肉。對此的改進方式會傾向在操作動作前，先準備給學生一堂有關課程中使用到的訓練肌群簡介、圖片，讓學生更能理解動作操作時使用的肌群名稱及特性。

主觀的省思份：許多動作因年齡、肌力退化的原因，無法跟著學生一起從頭操作至結束，不得不服老是不爭的事實，期盼學生安全，老師也能愉快教學。