

和美高中觀課回饋表

年級	1 年級
科目	體育
學習內容或 學習教材	<ol style="list-style-type: none"> 1. 從體適能活動中了解基本體適能運動，培養喜愛運動類情操並增進提昇體適能技術的技巧。 2. https://www.youtube.com/watch?v=DASdu_ejepl
活動問題	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓同學了解體適能對身體的影響及益處。 2. 如何讓同學增進體適能知識並保持體適能活動習慣 3. 讓同學了解自我體適能優劣,並增進自我我了解
活動回饋	<ol style="list-style-type: none"> 1:於課程中多提醒多鼓勵提升體適能力 2:能介紹不同方式練習方式由淺而深，幫同學找到並建立自行練習習慣 3:提供同學健康護照概念,分析自我體適能表現，並加強。 4.讓同學了解健康適能且更樂終身體活動.