

自我省思與改進

三年級的體育課著重在基本動作的養成，課程內容從走路方式進階到跑步的模式，對三級的學生而言動作差異極大，須逐一去調整學生如何去擺動手臂，進而建構出身體的協調性。

透過分解動作及多次的練習，讓學生體會取得身體的協調與體能的提升，觀摩其他同學的動作來修正自身的動作，並且分享如何做會更好，以提升學習的效率。