

## 自我省思與改進

- 一、跳繩是技能性活動，練久了較為單調，學生在練習個人基礎跳繩動作時，可以設計幾個與個人基礎動作相關的遊戲或競賽，來維持學生學習的動機與興趣，也可以增進跳繩樂趣。
- 二、有些學生拿起跳繩就開始使用，未把跳繩做適度的整理及拉鬆，導致在練習的過程中經常出現跳繩像麻花捲一樣打結，可以適度再提醒學生，出現捲繩狀況時該如何排除解決問題。