

授課教師的自我省思與改進

為期一個月的體適能課程，包含立定跳遠、屈膝體前彎及仰臥捲腹的教學，對於特生在增進運動持續能力，有明顯的進步。與體育老師討論後，在運動教學方面有更明確的目標，在未來體育課程教學中，為維持學生的心肺適能，增強肌肉適能運動，可持續規劃或增加有氧的身體活動，或身體移動較明顯的球類運動，如籃球、足球、躲避球等。鼓勵學生在沒有體育課時，利用下課或家庭活動時間積極參與體能活動，提高身體的體適能狀況後，更能享受運動的樂趣。