

這次公開授課的主題是體適能的仰臥捲腹,上課班級為 207 班,這個班還不了解仰臥捲腹,所以準備了仰臥捲腹的 ppt、影片和實做,來讓學生了解仰臥捲腹。我先講解仰臥捲腹的動作要領和注意事項,也告知學生會常犯的錯誤,讓學生更了解仰臥捲腹,講解完就是實際操作了,操作的過程中,學生會犯錯或是做得不好,不過經過提醒後,是有所改善的,那每個學生能力都不同,讓學生自己訂定目標,而進力達成,看到學生越來越好,我就感心唉。