

授課教師：洪偉誠 觀課教師： 無
任教班級： 3 年甲班 任教科目： 體育
教學單元：健康與體育三上主題貳單元七
觀察後會談時間：114 年 9 月 26 日 8:40~ 9:20 地點：操場

體育課拋接活動自我反省與改進

在這次的體育課中，我們進行了有關拋接球的練習，這項活動雖然看起來簡單，但實際操作起來才發現需要高度的專注力、協調性與默契。

一開始，我對拋接球的動作並不熟練，特別是在接球的時候常常因為預判不準或反應慢而漏接。這讓我覺得有些挫折，也讓我意識到自己在身體協調能力上還有很大的進步空間。在與同學搭檔練習的過程中，我也發現自己有時會因為緊張而拋得太高或太遠，影響了搭檔的接球節奏，造成配合上的困難。

經過幾次嘗試後，我開始調整自己的拋球動作，盡量讓球路穩定、弧度適中。同時，我也更加專注在觀察搭檔的動作，提前做好接球準備，慢慢地成功率也明顯提升。我學會了在運動中要保持冷靜與穩定心態，而不是因為幾次失誤就急躁或氣餒。

改進方法：

1. **加強眼手協調訓練：**可以在課餘時間進行簡單的拋接練習，例如使用飛盤或拍球進行練習，提高反應速度與準確度。
2. **提升溝通能力：**與搭檔配合時多溝通，例如拋之前提醒、調整站位等，讓彼此能更順暢合作。
3. **穩定心態：**遇到失誤時要學會自我調整，不急不躁，從錯誤中學習並持續改進。
4. **增加練習次數：**只要多練習，就能在技巧上有所突破，從生疏到熟練，從不自信到穩定發揮。

透過這次體育課的拋接活動，我不僅提升了運動技能，更學會了如何面對自己的不足與進行改進。我相信只要保持積極的態度與持續努力，未來在體育課上我一定會表現得更好。





