

檢討與改進

課程內容多元化：

可以加入體能訓練（如間歇訓練、核心肌群訓練），讓學生有更多機會接觸不同的運動形式，找到自己真正感興趣的項目。

強調生活應用： 教導學生如何將所學的運動技巧應用到日常生活中，例如教他們正確的姿勢，避免因久坐而產生的不適；或是分享如何規劃自己的運動計畫，讓他們在畢業後也能持續運動。

評量方式更全面：

不只看體能表現，評分不只看學生的體能測驗（如跑步秒數、跳遠距離），而是可以加入其他評量方式，例如：

學習態度與投入程度： 觀察學生在課堂上的參與度、是否願意嘗試新事物。

團隊合作能力： 評估學生在團體活動中與隊友的協作與溝通。

進步幅度： 鼓勵學生超越自我，而不是只跟別人比較。

提升教學方法：

分組教學與差異化教學： 根據學生的體能狀況和興趣，進行分組教學，讓每位學生都能在適合自己的挑戰中進步，避免能力較弱的學生感到挫折。