

主課程活動

衝刺、長跑、協調性訓練

衝刺：

教學目的：訓練爆發力

老師的教學策略：分組進行,給予計時或目標

學生的表現：觀察學生的衝刺速度、技術動作、競爭意識

長跑

教學目的：訓練心肺耐力

老師的教學策略：說明跑的距離和時間,引導學生調節呼吸

學生的表現：觀察學生的耐力表現,是否能堅持完成、是否有互相鼓勵

協調性訓練

教學目的：提升身體協調性與反應力

老師的教學策略：逐漸提升動作難度,循序漸進

學生的表現：觀察學生是否能掌握動作要領

緩和活動：收操

老師的指導方式：

提醒學生要伸展到位,動作是否緩慢

學生的參與度與反應：

觀察學生是否認真收操、是否能做到位、是否因為想趕快下課而草率