

個人省思

學生能認真執行運動健身是很好的一件事，但，老師須注意運動時的安全性。老師須慎選運動器材及實作時的安全，以確保課程的效用。老師亦須再加強學生的常規教育，以期對課程的實質吸收。社會不斷在進步，現在已是 AI 的世代，老師提升自己的專業真的刻不容緩，並需加強親師關係，俾在教學生涯中，事事較為順心順意。

公開授課活動照片



播放柔軟操影片，引起學生想親身體驗之動機



協助鄭生俯臥撐地，伸展腹部肌肉

公開授課活動照片



彎腰，兩人雙手輕放在對方肩膀上



彎腰，兩手穿過胯下互拉