

# 學與教 - 安全

- 謹慎周全的規劃和準備，提升參與活動的安全性
- 認真的教學態度和良好的觀察能力可減低師生的風險
- 考慮場地**空間運用**、**用具擺放**、**保護措施**、**學習者多元性及教學進度**，以避免意外發生
- 避免過度操練的活動，特別是高體力要求的重複練習
- 加入適當的休息時間能減低學生的疲累和意外受傷機會
- 須經常留意學生的健康狀況



# 學與教 – 活動的有效性

- 為每項活動訂下明確的教學目標，讓學生能在有效而實用的方式下學習
- 考慮學生的已有知識、經驗、學習環境和方式，以加強學與教的成效
- 提供不同的活動，當中包括多樣化的學習經歷，讓學生將所學的知識應用在體育或其他學習領域之中



# 學與教 – 活動的多元性

- 提升學習動機，讓他們從不同的活動中發揮潛能
- 照顧學生不同的學習需要和風格



# 學與教 - 活動的趣味性

- 具趣味性的活動、富吸引力的教材和切實可行的學習目標，均可提升學生的學習動機
- 生動、活潑的表達技巧可提升活動的吸引力和趣味性
- 充滿趣味和愉快的學習體驗能鼓勵學生積極參與體育活動，促使他們更有動力地去建立活躍及健康的生活方式



# 學與教 - 活動量

- 體育活動為中心、學習體育技能作主線、提升體適能為要務
- 體育課 - 學生有足夠的活動量，以及與課堂主題相關合適的活動時間
- 參考世界衛生組織的建議，鼓勵學生每天累積最少60分鐘中等至劇烈強度的體能活動 (MVPA60)

