

## 從影音內容拆解體適能示範動作，提升自我動作準確度

考量學生在實作示範時常因位置距離或角度等受限，無法清楚觀摩動作、影響學習效果，故導入混成實作課計畫至校訂共同必修【體育專項】課程，在影音內容導入、重複播放與錄影對照等功能輔助下，學生得以克服限制問題，自行逐步拆解動作進行細緻練習，提升自我練習成效。

課程基本資料			
授課教師	徐志翔	教學單位	體育室
課程名稱	體育專項 (必修 / 0 學分)	修課人數	36
欲解決的教學現場問題	運動訓練操作器材繁多，場地空間有限，逐一示範講解時，學生往往無法仔細觀察教師操作技巧，且逐一講解花費大量課程時間，壓縮學生實際操作練習的機會。故期透過混成教學，讓不同學生可以同時針對欲操作的器材，藉影音說明快速瞭解操作方式與技巧，增加實際操作機會，使教師有更多教學時間協助學生實作與演練。		
混成設計			
採用模式	課中影音+實體實作		
影音教材及實作技巧之對應	1.器材使用教學 <a href="https://youtu.be/luc326vfJqM?feature=shared">https://youtu.be/luc326vfJqM?feature=shared</a> 2.阻力訓練原理 <a href="https://youtu.be/j8muUOfsZr0?feature=shared">https://youtu.be/j8muUOfsZr0?feature=shared</a> 3.阻力訓練計畫 <a href="https://youtu.be/_gMQyAFxKUM?feature=shared">https://youtu.be/_gMQyAFxKUM?feature=shared</a>		
			
針對課程教授的訓練器材錄製教學影片，並搭配文字與聲音說明，提供學生自行學習			
欲培養能力	自主學習能力		
課後學習平台	TEAMS、FB 粉絲專頁		
混成教學流程			
課前概況	於課程開始前提供本週課程搭配之教學影音連結，讓學生能運用自己的行動裝置先開啟影片。		

<p><b>課中概況</b></p>	<p>教師在介紹訓練器材時，著重講解注意事項與操作方式，學生則觀看影片的器材操作示範動作，以加快實機操作上手速度。進行實作操作時，學生針對自己將操作的不同器材觀看對應教學內容，並在同儕間的互助確認下，一邊操作一邊修正動作。</p>
<p><b>課後概況</b></p>	<p>在提供教學影音內容的情況下，學生會自行克服實作時遇到的問題，降低多次提問相同問題的頻率。此外，學生會使用手機拍攝或錄下操作流程，再對照影片分析自己的動作是否正確，使學習成效獲得即時回饋。</p>

### 學生回饋

<p><b>實作心得</b></p>	<p>1.老師很用心設計每週的活動，啊我也很用心在上課，因為平常沒有常接觸健身房，多了這次機會，讓我瞭解很多器材的運用，而且身材也有改善（變壯了👍👍）。</p> <p>2.這堂課讓我熟悉了平常沒事不會進入的健身房，從課程安排中也學到很多健身器材的使用還有運動相關知識，對我生活很有幫助。</p> <p>3.I want more designated plan for the class day because I do not know how to plan my own exercise.</p>
--------------------	---



學生在操作器材前觀看教師錄製的教學影片，並協助檢核與調整彼此的器材操作動作

### 計畫整體回饋

<p><b>學生學習狀況或成效變化</b></p>	<p>過往在教師實作示範時，學生多半會躲在較後面的位置，並因距離與角度等的限制，而無法確實觀摩到示範動作，致使練習成效不如預期。</p> <p>在搭配影音內容進行教學後，無法直接觀摩的學生即可透過影音同步掌握教師示範內容，使得課程參與度有明顯提升。此外，影音的重複播放也有助於學生克服個別實作問題。如依據影音內容與附註說明，步驟性地拆解影片動作並依循練習，以確實感受肢體動作的細膩度並可細緻調整動作，提升自我練習成效。</p>
<p><b>後續會如何使用混成實作優化課程設計</b></p>	<p>導入混成教學模式後，包括現場空間不足、逐一講解耗時等困境均獲得解決，故未來將繼續使用混成教學，透過完善教學影片資料庫，讓學生能更有效地觀摩教師示範實作，並在複習與自主學習等達到預期教學成效。</p>