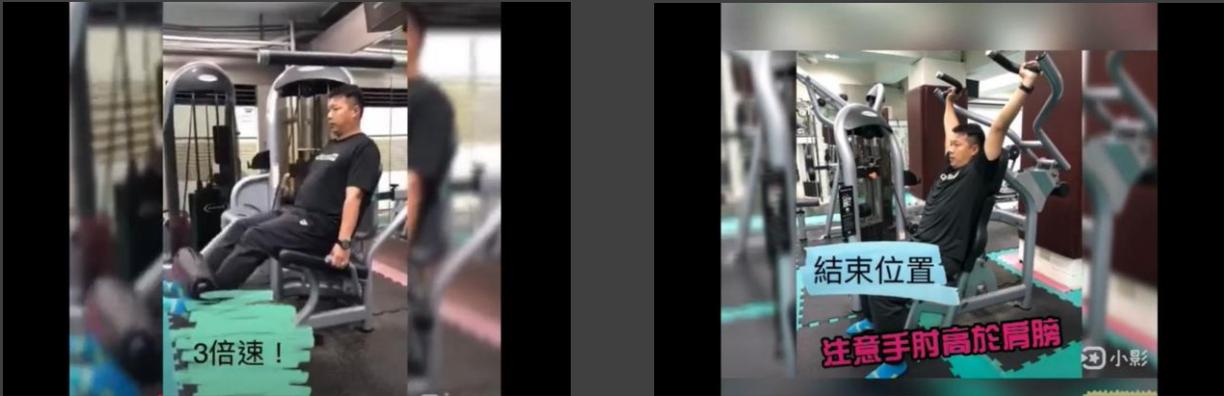


## 運用教學影音拆解實作步驟盲區，提升學生實作準確率

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	<p>因應運動訓練器材數量眾多及場地空間有限等問題，為使大班級學生能確實進行實際操作練習，教師擬透過自行製作全新教學影音內容，使學生能快速瞭解操作方式與技巧，並使教師有更多教學時間協助同學實作演練。</p> <p>依據前次執行經驗，本學期著重優化以下重點：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.新增以實作流程為主的影音示範內容，使學生在實際操作時有更豐富的內容可供參照。</li> <li>2.針對過往常見實作問題、錯誤與注意事項，搭配影音示範內容聚焦說明，讓學生在實作前能理解示範內容，並能有意識地避免犯下錯誤。</li> <li>3.分階段進行學習回饋調查，以確實掌握學生的學習狀況與需求。</li> </ol>		
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	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.重量訓練-軀幹與下肢 <a href="https://youtu.be/wgkSFXP2MiQ?feature=shared">https://youtu.be/wgkSFXP2MiQ?feature=shared</a></li> <li>2.重量訓練-上肢 <a href="https://youtu.be/xR1Qh3WePec?feature=shared">https://youtu.be/xR1Qh3WePec?feature=shared</a></li> </ol>		
			
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	北科 i 學園 PLUS、TEAMS、FB 粉絲專頁		

### 混成教學流程

<p><b>課前概況</b></p>	<p>在第一輪的課程講解後，學生在操作器材時仍有許多錯誤動作出現，也因為場地空間有限，逐一示範講解實，學生往往無法仔細觀察教師操作技巧，加上器材數量眾多，需花費大量課程時間，但實際上每個學生只會注意自己有興趣的器材。</p>
<p><b>課中概況</b></p>	<p>在實體教學中，教師將上課重點著重於注意事項與安全宣達，再讓同學透過影片觀看器材操作示範動作，並重點標示容易出現錯誤的地方。同學在操作器材的同時，仍可以透過教學影片確認動作的正確性，並透過同儕之間的互相協助達到同儕學習的效果。</p>
<p><b>課後概況</b></p>	<p>使用器材時，大多需要排隊與輪替，在此同時同學可以透過手機直接觀看教學影片，減少等待過程時間的浪費。操作的同時也透過對照影片確認動作正確性，大多數的同學也可以自行開始操作器材，減少多次提問相同問題的狀況。在影片中加強重點提示，當同學出現錯誤動作時，都能經由同儕間相互提醒並修正。</p>

### 學生回饋

<p><b>實作心得</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.老師的影片對於沒接觸過健身房的我很有幫助，一開始只敢站在旁邊觀察，其實也不太敢直接去問老師，但現在我看完影片，就可以跟著影片的要點做，操作過程中老師發現動作有問題，也會再給予指導，這樣的方式，讓我更加了解很多器材的使用。</li> <li>2.我原本是不會到健身房的，也是因為上了這堂課，才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。</li> <li>3.建議在徒手訓練的部分，也可以用影片的方式進行說明。</li> <li>4.可以一開始就讓我們用看影片的方式學習器材操作，不然老師講解太久，浪費很多運動的時間。</li> </ol>
--------------------	--



同儕之間運用教師錄製的教學影片即時修正彼此動作，確保動作正確性

### 計畫整體回饋

<p><b>學生學習狀況 或成效變化</b></p>	<p>藉由影片可重複與暫停播放等特性，學生不僅會自主確認動作正確性，也能在同儕的協助下彼此修正實作時出現的錯誤。此外，教學影片的介入讓等候器材時間得以</p>
--------------------------------	---

	<p>被有效利用，學生也能在熟悉實作步驟的情況下更專注於感受肢體動作，並運用手機錄下自己的實作過程，用以對照教學影片進行動作分析，從而持續修正自己的操作錯誤、有效提升訓練成效。</p>
<p>後續會如何使用混成實作優化課程設計</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>