

## 單元式混成課程模組設計，提升學生課程參與及練習成效

為提升混成學習在實體操作與線上教材之間的銜接安排效益最大化，教師在校訂共同必修【體育】課程，除了以單元化的方式設計課程內容，也以課前影音、課堂實際講解、實際操作的次序，讓學生能更熟悉動作要領以便反覆練習，提升本課程中的參與度與練習成效。

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-體適能（校訂共同必修 / 0 學分）	修課人數	25
欲解決的教學現場問題	<p>在前次計畫執行中，發現線上教材與實作安排在時序上的安排非常重要，因此本次特別以單元化的方式進行混成式的教學，並搭配課前影音的方式，改善前次佔用太多的課程時間的狀況。</p> <p>因此在這次的計畫中，提前讓學生在課前進行線上教材的閱讀，增加在課堂中的實作機會，也預計增加一次實體的講解與示範，讓學生能更熟悉動作要領並搭配影片反覆練習。其次，為確保混成學習能有效銜接，除了每個單元課程後即導入學習回饋調查，並且增加質性回饋的部分，透過學生意見了解影片與實作配合的實際成效，再據此調整後續教學步驟。藉由上述改善期望能提升學生在混成實作課程中的參與度與練習成效。</p>		
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	<p>1.阻力訓練原理</p> <p>2.HIIT 高強度間歇運動</p> <p>3.Cross Fit、毬子舞、拍手舞</p>		
<div><div></div><div></div></div> <p>當週實體上課時的講述，以及預先錄製老師操作的示範影片。</p>			
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			

<p><b>課前概況</b></p>	<p>在課程初期的實體講解與示範後，學生在實際操作阻力訓練器材時，仍普遍出現姿勢不正確、操作流程錯誤及安全觀念不足等情形。由於健身房場地空間有限，教師進行逐一示範與講解時，學生往往難以在同一時間清楚觀察器材操作的細節。此外，阻力訓練器材種類眾多，若全數以現場示範方式進行，不僅需耗費大量課程時間，實際上學生也多半僅關注自己有興趣或即將使用的器材，導致教學效益有限。</p>
<p><b>課中概況</b></p>	<p>課程中導入「實體教學結合課中影片」的混成實作模式，教師於實體教學中將重點聚焦於安全事項說明、操作原則與常見錯誤提醒，並搭配事先製作之教學影片，讓學生能隨時觀看各項阻力訓練器材的正確操作流程。影片內容除完整呈現示範動作外，亦特別標示容易發生錯誤的關鍵環節，協助學生建立正確的動作概念。在實際操作過程中，學生可同步透過行動裝置觀看教學影片進行對照，遇到不確定的動作細節時，能即時回看影片進行修正；同時，學生之間也會主動互相提醒與協助，逐步形成同儕學習的互動氛圍，使課堂學習不再完全依賴教師單向指導。</p>
<p><b>課後概況</b></p>	<p>由於阻力訓練器材在課程進行時需輪流使用，學生在等待或排隊期間，能透過手機直接觀看教學影片，避免等待時間的閒置與浪費。實際操作時，學生亦能隨時比對影片內容，確認自身動作是否正確，使操作過程更具安全性與信心。</p> <p>在課程後期，多數學生已能自行完成器材設定與操作，教師重複回答相同操作問題的情形明顯減少。影片中所強調的重點提示，也成為學生彼此提醒與修正動作的重要依據，當同學出現錯誤動作時，往往能在同儕即時提醒下完成修正，進一步提升整體學習品質與課堂效率。</p>

### 學生回饋

<p><b>實作心得</b></p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.影片可以讓我一邊看一邊操作，很方便。</li> <li>2.這樣的方式可以減少很多老師講解的時間，有更多的時間可以運動。</li> <li>3.影片的畫質可以再好一點，有些細節會看不清楚。</li> <li>4.可以學到更多健身器材的使用方法。</li> <li>5.第一次知道划船機怎麼使用。</li> </ol>
--------------------	---



學生搭配教師自製影片，進行自主訓練並協助調整彼此動作。

### 計畫整體回饋

<p><b>學生學習狀況 或成效變化</b></p>	<p>在執行混成實作課程後，學生在實際操作阻力訓練器材前，普遍會先主動觀看教學影片，並善用影片可重複播放與暫停的特性，反覆確認動作順序與操作重點。此一學習行為有助於學生在進入實作前建立清楚的動作概念，並在操作過程中即時進行自我檢核與修正。</p> <p>此外，學生亦能有效利用排隊等待器材或課中休息時間觀看教學影片，減少等待期間的閒置情形，使課程時間獲得更有效的運用。相較於過去僅依賴教師口頭提醒的學習方式，學生對於自身動作感受與錯誤辨識能力明顯提升，能更快察覺並修正操作時出現的問題。</p> <p>整體而言，混成實作教學有助於促進學生由被動接受指導，轉為主動檢視與調整自身學習歷程，使學生在器材操作的安全性、自信心與學習穩定度上皆呈現正向改變。</p>
<p><b>後續會如何使用混成實作優化課程設計</b></p>	<p>整體而言，混成教學有效回應阻力訓練器材教學中，因場地空間受限、器材數量眾多，以及教師需反覆逐一講解所衍生的教學困境。透過實體教學結合課中影片，學生能在合適的時間反覆觀摩教師示範動作，並於實作過程中即時進行對照與修正，有助於提升操作正確性與學習自主性。此外，混成教學模式亦能延伸學生的學習時空，使學生不僅於課堂中完成操作學習，也能於課後進行複習與自我檢核，進一步強化自主學習能力。從今年的學習回饋與評量結果來看，混成教學在提升學生自我效能、學習動機與操作信心方面，皆能達到預期成效，因此將持續將此教學模式作為實作型課程的重要教學策略之一。</p>