

教學特優教師「男、女生體育-跆拳道」

課程觀課交流

一、時間：111 年 05 月 27 日 / 星期五 / 上午 09:00 至中午 10:00 止

二、地點：MsTeams 線上教學

三、授課老師：體育處-學動組 王元聖老師

四、活動內容：

本次觀課活動於 111 年 05 月 27 日舉行，由體育處學動組的王元聖老師主講，透過跆拳道體育教學，培養學生正確的運動概念與良好的武德品行，並且以強健體魄、自我保護為目的，培養學生終身運動的好習慣，課程以師生互動及教學技巧讓學生瞭解及熟悉跆拳道運動，並且藉由線上互動式學習的方式，來進一步瞭解學生對於跆拳道課程的學習成效。

“線上教學流程與互動式學習”

首先觀課教學內容以「主課程運動」及「收操運動」為展示，王老師透過互動式學習方式，先由影片展示呈現一套動作技巧，再透過影像截圖的方式分解動作，呈現步驟順序及講解重要動作姿勢，並透過劃記的方式來標記軀幹姿勢及描述動作方向，最後隨機抽選學生開啟鏡頭練習對應動作，瞭解學生是否正確學習動作技能，協助調整學生做出正確的動作技巧，此外王老師也會透過邀請其他學生對示範同學提出建議，讓觀看的同學也能更加留意同學所呈現的動作與重要的技巧學習。

“運動的細節與運用”

而王老師在課堂中也強調跆拳道技巧動作必須做得準確，為了避免錯誤姿勢造成運動傷害，王老師也會盡量詳細講解每個動作的細節，也會在特定動作指出攻防的應用時機，讓跆拳道不僅只是強健體魄的運動項目，也能達到保護防身的作用，並提醒細微的姿勢技巧都會影響到攻防的效力發揮，如握拳的手腕方向、腳掌的適當距離，避免失力不當或

被敵方擾亂重心等。

“觀課的回饋與討論”

於課堂結束後，王老師也與觀課教師進行交流，體育處組長表示以線上課程的方式來進行體育項目的學習相當不易，王老師透過線上視訊的動作演練，能確實增加學生進行實際操作的機會，是一個相當值得參考的做法。當然也有部分的運動項目仍然受到空間或設備的限制，王老師及體育處組長也鼓勵老師們可以一同來因應情況調整教學方式，以便達到遠距教學的最大效益。

五、活動花絮

	
<p>邀請體育處-學動組<u>王元聖</u>老師進行特優教師「男、女生體育-跆拳道」觀課交流</p>	<p><u>王</u>老師於課堂活動中播放跆拳道分解動作影片，並進行動作標示與解說</p>
	
<p><u>王</u>老師邀請學生開啟視訊鏡頭進行動作示範並協助調整姿勢</p>	<p><u>王</u>老師邀請其他學生給予示範同學調整建議</p>