

## 教學創新成果獲獎教師課程觀課交流

### 「運動休閒與競技實務－美體塑身運動」

一、主講人：體育事務處 郭馥滋老師

二、活動日期：中華民國 109 年 11 月 23 日(星期一)14:10-16:00

三、活動地點：體育館舞蹈教室 SG246

四、主辦單位：教務處教師教學發展中心

五、觀摩課程報導：

教發中心於 109 年 11 月 23 日舉辦教師課程觀課活動，邀請老師們來到淡江大學體育館舞蹈教室，觀摩教學創新成果獲獎教師郭馥滋老師的「美體塑身運動」課程，讓老師們能夠透過觀摩了解郭老師在課堂中運用的教學方法與技巧，也能夠看到老師與學生間的互動以及應該如何引導學生進行課程。

#### **利用工具更專注在自己動作上**

課程的一開始郭老師請學生換上室內運動鞋以及準備一顆瑜珈球，提到歐美的辦公室有些人會坐在瑜珈球上工作，如此一來可以更專注在自己的事務上，肌肉群也能更集中於鍛鍊。

提醒同學們坐在球上時的膝關節要大於 90 度，搭配上節奏感快的音樂，利用音樂的節奏搭配老師的指令與動作示範讓學生跟著老師

一起進行熱身。

郭老師以拆解步驟的方式帶著學生從單一的動作逐漸到複雜，直到學生能夠習慣動作後，再將拆解的步驟合併成為連續的一套動作，搭配上速度的變化讓學生練習站姿有氧的動作，最後請學生測量頸動脈查看心律是否都有超過一百，確認大家都有確實熱身。

### **三十分鐘以上的持續運動才能夠有效燃燒體脂**

郭老師只給予學生一分鐘的時間喝水與休息，因為持續性的高強度運動才能夠達到美體的效果，接著帶至主運動，與熱身的差異在於多為核心與肌肉的訓練，包含橋式、仰臥起坐、俯臥撐...，搭配上瑜珈球的效果增加訓練成效。

運動期間，郭老師同樣以拆解步驟的方式，以指令搭配動作的方式帶學生進行，但在學生進行實作時，也會走到台下幫忙調整學生的姿勢，因為在進行此類的運動時，雖然活動性沒有熱身來的大，卻容易因為動作不正確導致訓練錯肌肉，甚至導致自己受傷，最後留有 10 分鐘的時間帶學生進行拉伸的動作，結束課程。

### **回饋單能夠更了解學生們的狀況**

課堂結束約剩下 20-30 分鐘的時間，老師發放本日的課堂回饋單給予學生，請大家寫下覺得還有哪些動作可以跟瑜珈球配合的，或是想做甚麼動作但今天沒有做到的，在這個時間也能夠提出動作上或課

程上的問題，甚至分享最近的運動心得給老師。

課後郭老師和與會老師們進行教學經驗的分享，與會老師問到「過去從沒看到過體育課有回饋單的設計，是如何進行發想的呢？」，郭老師則回應到因為之前曾經請過產假，當時有請代課老師進行部分課程的教授，但又擔心後期銜接不上或內容重覆等情況，因此一開始的出發點只是希望學生能夠寫下今天在課堂學到的內容，但逐漸發現會有些認真的學生分享在運動時的心得，喜歡或不喜歡甚麼樣的動作，因此後續延伸更多的問題給學生分享自己的感想。

此外，因為選修課有彈性的時間才能進行這樣的活動，老師也提到此堂課希望能夠讓學生喜歡上運動，引起同學們的動機，讓他們知道其實運動是一件十分享受的事情，但必修課就有人數、時間以及學習內容的壓力，反而較難顧及到每一位學生的狀態。

## 六、活動花絮



郭馥滋老師進行美體塑身運動課程



郭老師於學生實作前先示範與說明動作



郭老師幫忙調整學生之動作



學生專心參與課程



學生填寫本堂課程之回饋問卷



與會老師實際參與美體課程



郭老師和與會老師於課後進行教學經驗的交流



李主任致贈感謝狀於郭老師