

科技也可以改變體育課嗎？

駐洛杉磯臺北經濟文化辦事處文化組

科技走入校園已經是難以抵擋的趨勢，除了數學、科學、英文等課程，現在也有體育老師將科技融入體育課，又形成一種新的教育模式。

一位任教於伊利諾州公立學校的體育老師 Jason Hahnstadt，他致力於用科技來輔助體育課程，號稱這是「體育課的大轉變」(翻轉體育館，flipping the gymnasium)，這對於人們腦中的體育課教學方式，真是大相逕庭。

Hahnstadt利用影片製成軟體，如[Camtasia Studio](#) 等自行編輯製作教學短片，學生必須在家備課，先看完影片。例如他製作的[皮克球](#)短片，內容包括此種球類運動的起源、規則說明等。正式上課時，教師可以節省時間做說明，就可以開始學習運動技巧，而且授課教師認為，輔以科技的體育課，效果比傳統方式更優，因為課堂的時間因為影片輔助，而增加了更多運動的時間。

另外，Hahnstadt 又輔以電腦網路測驗，來確定學生了解影片的基本概念與規則，這樣又更避免了體育教師反覆說明相同的技巧與規則。這名體育教師的經驗是，在每次開始新的運動項目前，用科技方式進行「翻轉」是效果最好的時機。

除此之外，教師還可應用移動科技的即時性特色，讓學生可以得到即時的修正。Hahnstadt使用一種即時影像分析軟體[Coach's Eye](#)，將他透過iPad拍攝的學生運動影片，分解成一個個畫面逐步分析，教師可以立即看出缺點，學生即時修正動作。Hahnstadt認為修正排球球員的效果就很明顯。

Hahnstadt 也利用社群網站或是部落格，跟其他同為體育教師教練溝通，希望能在科技走進課堂的同時，也步入田徑場體育館，成為老師的幫手。

譯稿人：沈茹逸編撰

資料來源：2012年5月16日，電子學校報

連結網址：<http://www.eschoolnews.com/2012/05/16/flipping-for-fitness/>