

臺南市光華高級中學教師參加校外各項研習會心得報告

報告人：林宜蓁

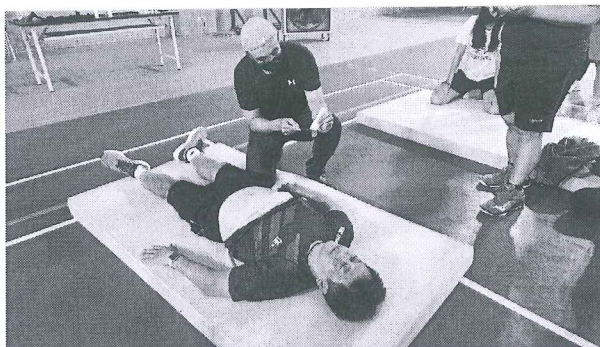
體育林宜蓁

會議名稱	體育學科議題融入教學應用— ICT暨運動性平培力工作坊	主辦單位	體育學科中心
日期	112.03.22	承辦單位 研習地點	台中惠文高中

- 一、近來有很多研習針對跨學科及雙語教學做分享，輔導團也很辛苦地讓參與的老師能夠學習更多操作的方式及技巧帶入課程，使課程變得更有趣。這次的研習有 ICT 融入體育教學—以籃球進攻戰術為例、運動性平實務與實用，及運動筋膜刀—初階筋膜放鬆應用。
- 二、體育學科中心辦理的研習都緊扣時事脈動，非常實用有趣，期盼類似的課程安排經驗能夠讓教師們做更多的活用，並融入在自己的教學當中。



圖一 使用 app 學習戰術&實際操練應用



圖二 運動性平課程

筋膜刀實務

三、心得

這次研習的第一堂課是 ICT 融入教學，講師用籃球+平板演示實際課程當中的運用，讓我們可以帶著這樣的課程內容回來操作，減少因為科技融入課程帶給一般老師的恐懼感。性平是校園當中重要的環節也層出不窮，老師以「棉花糖女孩的逆襲」這部影片中，胖女孩也可以跳水上芭雷的議題，讓學生可以有很多思考的空間，對於性別與身材也能有很多討論的部分，也建議圖書館可增購此電影。最後的筋膜刀實務其實是最期待的課程，筋膜刀運用有別於刮痧，能讓沾黏或疲勞的肌肉能夠在短時間內舒緩，老師也實際教了大家幾個原理以及運用方式，也增進了我想要再深入了解的興趣。本次課程很有趣也很生活化，感謝有這次研習的機會。

教務主任：

教務主任 陳麗珠

校長：

校長 張敬川