

【114年教育部資深優良教師】服務滿10年 體育處副教授趙曉雯 以創新教學帶領學生跨出舒適圈

教師節特刊

【記者吳沂諠專訪】「表揚對我而言，不僅是榮耀，更是一種『警惕』，提醒自己不斷檢視教學歷程，持續進步！」體育事務處副教授趙曉雯，10年來用心投入教學的專業與熱忱，榮獲教育部資深優良教師。她開授課程涵蓋軟式網球、羽球、舞蹈、強力塑身等領域，透過多元化與創新教學，陪伴學生在體育課中找到自信與熱情。

趙曉雯坦言，當聽到自己服務年資已滿10年，驚覺時光飛逝。她特別感謝學校的支持、同仁的協助、軟網校友會的相挺，以及學生們長期以來的正向回饋，期許自己在下一個十年，打造更具特色的教學品牌，帶給學生更深刻且多元的學習體驗，同時投入更多教學實踐與創新研究。

網球專業的她，卻因緣際會以舞蹈項目考取本校教師職位。她分享，當初希望挑戰不同領域，便走進健身房學習有氧舞蹈，逐漸培養出興趣並進入舞蹈教學領域，這段跨域經歷，也成為她鼓勵學生勇於嘗試、突破舒適圈的重要基礎。

在舞蹈課的教學中，趙曉雯觀察到學生程度差異大，有些具舞蹈基礎，動作熟練；也有不少是初次接觸的新手。為了照顧不同程度的學習需求，她設計分組模式，讓熟練者帶領新手，促進同儕學習與成長，期中和期末時，每組需編排舞蹈並於全班面前演出，讓所有學生都有被看見的機會。對初學者來說，這是學習勇敢站上舞臺的機會；對趙曉雯而言，則是最有成就感的時刻，她特別選用K-pop等流行曲目，讓學生依程度調整動作，有基礎者能展現創意，新手也能找到適合自己的風格。

相較舞蹈的團隊氛圍，趙曉雯在軟網課程中則引進科技輔助。由於不少學生是進入大學才首次接觸軟網，學習門檻相對較高，單靠教師一人實在難以顧及每位學生的動作。為此，她在112至114學年度的教學實踐研究計畫中，陸續導入KForce系統、VR虛擬實境及AI輔助工具，讓動作以數據化呈現，提供即時性的回饋，幫助學生修正揮拍與擊球動作，提升學習成效。這項創新教學深受學生喜愛，大幅提升課堂參與和學習動機。儘管目前仍受限於經費，她仍積極尋求更多資源，期望持續推動因材施教，讓科技為傳統體育課程注入新動能，並培養持久的自信心。

「過去身為網球選手，我深知比賽充滿成敗起伏，唯有不斷突破舒適圈，才能真正成長。」趙曉雯以自身經驗勉勵學生，把握每一次嘗試的機會，勇敢挑戰未知。更回憶起在學校歲末聯歡會中，站在全校教職員面前帶領舞動的畫面，體驗了勇敢面對眾人的自信與成就感。她相信，大學正是培養韌性與自我挑戰的關鍵時期，無論在學業選

是未來職場，勇於嘗試、堅持不放棄，才能讓挑戰成為成長的養分。同時期許自己未來能帶給學生更多元、開放且富啟發性的課程，讓體育課不僅是運動，更成為人生中勇敢面對挑戰的第一步。

