

國立東華大學教學卓越中心
109-2 三創課程成果報告書

計畫主持人：張嘉珍
單位：共同教育委員會體育中心

目錄

壹、109-2 成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	7

**國立東華大學-三創課程
109-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：體育(四)肌力有氧 AA、AB、AC		
授課教師：張嘉珍		
服務單位：共同教育委員會體育中心/專案講師		
班級人數：123 人		
勾選	繳交項目	說明內容
■	本確認表	請確實填報，以俾利核對
■	執行成果總報告表-電子檔 (Word)	字型：標楷體 (中文)； Times New Roman (英文) 行距：單行間距 字體大小：12 號字
■	活動記錄表	當期程全部活動紀錄，如講座、參訪、期末成發展等
■	本年度活動照片 (原檔)	精選 8-20 張即可 (請將檔案另外上傳並控制在 20 MB 以內)

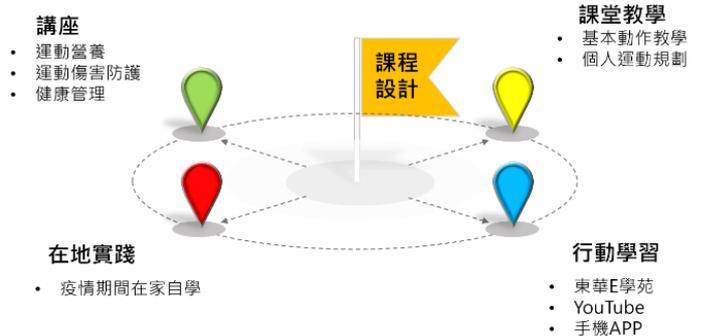
- 繳交期末成果報告時，請確認繳交項目是否齊全
- 本年度所有受補助課程/學程之成果報告，將上述資料匯集成冊(封面、目錄、內容、附件)，做為本期成果報告書
- 若有相關疑問，請與承辦人郭心怡助理聯繫
(#6591；imyeee@gms.ndhu.edu.tw)

三創課程-執行成果總報告

單一課程/跨領域課程

一、課程內容特色

- 本課程內容設計以美國運動醫學學會針對健康成年人的運動處方作為指引，達到每週至少累積 150 分鐘的中等強度之有氧運動。在 18 週的課程規劃包括基礎理論的知識面與實務的操作，又分為「行動學習」、「課堂教學」、「講座」、「在地實踐」等四大方向規劃。
- 在期初與期末測量身體組成、三分鐘登階、肌力與肌耐力，學生透過測量數據自我評估體能狀態，進而規劃運動處方。
- 課程分為實體教學與線上影片學習。實體教學主要是個人姿勢的自我評估、基礎動作教學，依個人體態微調動作姿勢，減少運動傷害或錯誤姿勢，例如扁平足。線上影片教學有運動教學和訓練、營養講座與動作姿勢評估等，可反覆觀看、操作與練習。



二、特殊創意/活動規劃

1. 特殊創意規劃

(1) 創新：

教師預先錄製教學影片，或是拍攝教學與講座現場影片，在網路平台提供學生學習。

(2) 創意：

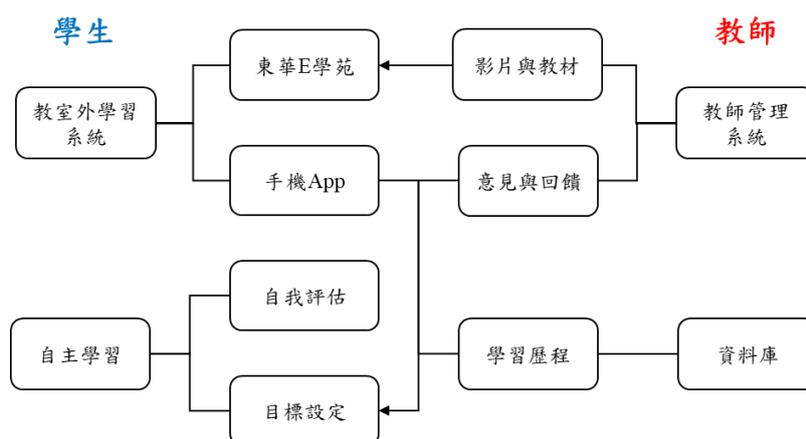
運用東華E學苑與 YouTube 網路平台，可以記錄學生瀏覽的次數、時間與頻率，瞭解學生線上學習狀況。

(3) 創生：

- 運動營養系列講座分為理論講述與實作操作。營養師以演講型式分析與說明運動與營養的概念。其次，營養師直接參與學生的用餐，提供餐點的計算方法，並根據個人需求提供諮詢，是為理論與實務的應用，貼近學生的生活需求。
- 運動檢測講座邀請運動物理治療師，依照個人的體態與姿勢進行檢測，瞭解個人有適合哪些運動，提高運動的效率，並降低運動潛在的傷害。
- 使用 ZUVIO 與 Google Meet 會議室提供教學諮詢、回饋與互動。
- 採用實驗等級的精密儀器，作為學生體能健檢的工具，且檢測數據可即時傳送至個人信箱，有利於個人健康管理與規劃。
- 學生可以隨時隨地觀看教學影片練習，運動落實於生活，提高自我實踐的機會。



2. 翻轉教室之執行方式



三、教學策略/教學方法

1. 行動學習是教育創新的全球趨勢，也是翻轉教學的應用，有立即性、便利性與權宜性的價值與意義，不受到時間與空間的限制，可以隨時隨地線上瀏覽教材，選擇適合的活動與內容。
2. 翻轉教室以「學生」為中心，強調無所不在的學習，運用創意與行動科技的平台，讓學生事前練習或課後加深學習，降低學生對體育技能的時間壓力，增加師生與同儕間的互動，並養成學生自主學習的能力，培養規律運動的態度與行為，落實自主實踐。
3. 課程實施流程與說明如下圖：



四、課程/學程相關產業分析

1. 2021 全球健身趨勢調查報告指出，受到 COVID-19 疫情影響，在家線上訓練成為未來的趨勢 (Thompson, 2021)

五、整體活動執行成果效益

1. 質化指標

- (1) 教師以多元評量學生學習成效。
- (2) 學生能夠知道正確的運動技巧與操作。
- (3) 學生有正確的運動與營養概念，初步瞭解運動與營養的調整與規劃。
- (4) 提高學生運動的動機與意願，正向積極地將運動納為生活的規劃運用。

2. 量化指標

- (1) 拍攝 5 部線上教學影片，因應翻轉教室與疫情的需求。
- (2) 有九成應屆畢業生通過本校畢業體適能畢業之標準。
- (3) INBODY 身體組成測量、三分鐘登階的心肺適能與膝伸展的肌力檢測實施 1 次前測。
- (4) 有九成三的學生自行完成伏地挺身之肌耐力後測檢測。
- (5) 肌耐力前測每人平均為 27 下，後測為 34 下，每人平均進步 7 下。
- (6) 學生至少每週 1 次實踐運動。

六、多元評量尺規

評分項目	百分比配分	說明
課程參與	30%	出缺席與平時表現
期末考測驗	30%	指定音樂與動作
心得或報告	12.5%	個人健康規劃
線上影片學習	10%	
體能測驗	17.5%	健康行為問卷(5 分) 肌耐力測驗(5 分) 身體組成前測(2.5 分) 三分鐘登階(2.5 分) 肌力測驗(2.5 分)

七、學生整體意見與回饋 (整體活動滿意度、文字意見回饋等)

1. 教學卓越中心一期中教學意見回饋分析(詳見附件)

- (1) 學生學習自我評量
 - A. 創意平均分數為 4.18
 - B. 創新平均分數為 4.02
 - C. 創生平均分數為 4.02
- (2) 學生對教師的評量
 - A. 教學策略方面的平均分數為 4.62
 - B. 教材準備方面的平均分數為 4.86
 - C. 師生互動方面的平均分數為 4.82
 - D. 評量方法方面的平均分數為 4.66
- (3) 平均分數說明：
 - A. 非常同意為 5 分
 - B. 同意為 4 分
 - C. 普通為 3 分
 - D. 不同意為 2 分
 - E. 非常不同意為 1 分

2. 學生心得感想

(1) 鍾同學

喜歡上團體課程，在課堂上看著大家都這麼努力，內心就會有壓力，就算真的超級超級累，還是會告訴自己再撐一下下，課餘時間，內心莫名的有動力看影片鍛鍊自己，好像會上癮，更有精神，身心靈覺得很完美；飲食上有非常大的改變，覺得自己這麼努力的運動，就更加會去注意自己的飲食，選擇適合的食物，另外透過講座也了解運動前適合吃什麼，以前的觀念覺得空腹運動更有效，前幾堂上課前都是起床空腹，後來試著喝點燕麥飲，吃個小餅乾，當天那堂課比較有體力去做標準每一個動作，隔天肌肉痠痛得更明顯。

(2) 王同學

因為平常自己在家會做一些有氧運動，所以很多動作都有做過，另外，課堂的強度並沒有太高，所以對我來說沒有明顯感覺到有什麼太大的改變。在這堂課的收穫就是有老師現場教學，讓我有機會調整姿勢，還有學到一些新動作，也更知道自己的體能程度在哪裡，還有感受到自己的進步。

八、檢討與建議

1. 本期活動的執行困難處及問題

- (1) 學生反應室內運動環境不佳。
- (2) 每位學生使用運動 APP 習慣不同，運動型態差異大。
- (3) 學習成效測量之器材與空間皆需外借，測量時間必須配合借用單位。
- (4) INBODY 身體組成測量必須為早上空腹時間測量，非上課時間安排該項檢測，部份學生無法施測。
- (5) 本學期受到 COVID-19 疫情影響，部份學生學習成效無法測量，包括身體組成、三分鐘登階與肌力。
- (6) 以伏地挺身作為肌耐力的測量，後測由學生在家自行測量，無法逐一檢視測量動作的正確性。
- (7) 教師採用線上直播教學，學生無法同步播放音樂與肢體律，會干擾室友進行其他的線上學習。
- (8) 本校於疫情期間關閉所有運動場所，學生必須有限的環境練習，導致練習成效與拍攝效果不佳。

2. 對教學過程有何改善或精進之處，調整課程或教學目標。

- (1) 為提昇學習與教學品質，課程不提供加簽名額。
- (2) 未在課程應安排手機 APP 的操作教學。
- (3) 課程可提供多種類的暖身與緩和運動。
- (4) 加強學生對音樂與肢體律動。

九、與本課程相關成果報導、競賽獲獎或研討會發表

新聞發布日期	新聞標題	新聞網址
2021/5/6	東華大學辦理體育週-運動知能系列講座	https://www.ndhu.edu.tw/p/406-1000-180168,r5417.php?Lang=zh-tw

十、活動精彩剪影



課程實體教學



課程實體教學



正面與側面的影片教學



期末考自拍影片

活動紀錄表

活動主題	運動食刻 - 做自己的營養師	
活動時間	110年4月23日 16:30-18:30 110年4月24日 11:30-13:30	
活動地點	管理學院 B103	
主講人	楊哲雄講師	
參與人數	共計 40	
活動內容	<p>一、活動內容： 本次講座將由營養師帶著同學一起學習如何計算飲食的份量，實際運用於生活的餐點，讓你/妳學會控制個人飲食與份量，為自己的營養與健康加分。</p> <p>二、活動方式： (一) 講解個人餐盤與熱量計算 (二) 動手 DIY</p> <p>三、預期助益 (一) 瞭解如何計算個人每日攝取熱量 (二) 不使用磅秤也能計算個人食物份量 (三) 學生可以調配個人的三餐份量 (四) 依個人之增肌、減脂或維持體能的目標設定，調製相對適合餐點</p>	
活動回饋與成效	<p>一、活動回饋 (一) 餐點餐盤太小，必須要分次裝盤。 (二) 營養師可以針對減肥提供菜單的建議。 (三) 澱粉的種類很多，白米可以用糙米、南瓜與馬鈴薯取代，而且含有較高的抗性澱粉，有利於體重控制。 (四) 每個人體型不同，可以採用個人的手掌或拳頭大小衡量份量，適合用在學生自助餐廳。</p>	
活動剪影		
 <p>講師精心準備的餐點</p>	 <p>講師和同學講解飲食的重要性</p>	

活動紀錄表

活動主題	運動營養講座 - 營在起跑點
活動時間	110 年 4 月 24 日 9:00-11:00
活動地點	管理學院第二講堂
主講人	楊哲雄講師
參與人數	188 人
活動內容	<p>一、活動內容： 營養與運動是維持健康體態的重要元素，兩者具有相輔相成的交互作用。如何讓正確的飲食加成運動的效果，達到增肌、減脂、不復胖的成效呢？讓我們一同來聽聽運動營養師怎麼說？</p> <p>二、講座重點： (一) INBODY 身體組成大秘笈 (二) 增肌減脂可以同時發生嗎？ (三) 運動飲食法大解析 (四) 運動前中後的飲食</p> <p>三、預期助益 (一) 學生可以瞭解正確與更有效率的減肥或減重方式 (二) 瞭解如何調配增肌或減脂的飲食菜單 (三) 能夠適當規劃在激烈的肌力有氧課程前、中、後安排飲食與餐點 (四) 學生瞭解各種飲食法的優缺點，選擇適合個人體質的運動飲食法 (五) 運動前補充適當的食物，減低腸胃的不適 (六) 減少空腹狀態下運動，造成低血糖現象</p>
活動回饋與成效	<p>一、意見與回饋 (一) 余同學 看完講座才知道運動跟飲食是如此密不可分，以前只以為運動是練肌肉和強化身體，而飲食則是控制體重增減和美不美味而已，但其實兩者要合再一起才能發會出最大的效益，好的運動習慣還要配合正確的飲食方式，不然可能只是徒做白工，從這個講座中我學到許多，而其中我現階段最想要達成的應該就是增肌和減脂，因為我剛好符合講者所說還沒開始進行大量的重訓，肌肉在這階段可以快速的生長，不過之後運動到一定程度後，我會比較偏向往增肌的方向走，我自己原本的運動習慣是，運動完再去吃飯，不過聽完後我可以在運動前的飲食，改為先吃一點東西以碳水化合物為主，蛋白質為輔，以低 GI 的澱粉食物，使我準備運動時，會剛好有能量，而在運動中則是要適時的補水，口渴前就要喝，並且依據尿意的顏色可以去辨斷出補充的水分夠不夠，而至於運動飲料其實除非是長時間的中高強度不然喝時反而增加熱量攝取，以前高中時不知道體育課結束都會喝一瓶運動飲料，運動結束後，蛋白質與碳水化合物的攝取比是一比二到四公克，我沒想到原來碳水化合物會需要這麼多，他是用來進肌肉的肝醣理先儲存的，所以運動完是可以吃甜點，但就跟一般的飲食相同，運的的多吃得多</p>

運動的少吃的也相對少，而食材的種類同樣也有學問，不同部位含的營養比例也不同，選擇適合我方向的食材，才能有效的達到成果，聽完講座真的對飲食大大的改觀，這個領域還有許多未知的知識等待我去探索，希望之後能多多的參加類似這樣的活動，讓我對自己的身體更加了解，做自己身體的主人，也能分享給身邊的好友，讓大家都健康有良好的體態。

(二) 吳同學

聽完這個運動營養講座之後，的確受益良多，我沒想到在運動前、運動中甚至是運動後吃甚麼都有學問，聽完講座幫我解決了一個思考我很久的問題是：到底是要先運動在吃飯還是先吃飯再運動??其實兩個都可以，只是把那一餐分為兩餐一個大一個小，如果先吃飯的話就要先吃大一點的餐，因為這樣子可以把時間拉長一點讓身體有時間消化，先運動的話因為會比較沒有太多時間消化，所以要先一頓小的。

裡面有幾個老師提出的問題在聽講座之前我是不太懂，但聽完之後才真正地了解：

- 運動時容易臉紅心跳和呼吸急促，是因為甚麼補充不夠??
水，因為要一直吸氧氣心臟要運作得快一點，所以當水分流失得太多，心臟就跳不快。
- 運動完隔多久補充食物成效較好??
立刻、馬上，因為當肌肉受到刺激後，養分比較容易進去。
- 如果你想要「減脂」運動怎麼吃效果好??
只吃蛋白質豐富的食物，因為主要目的是減脂所以不宜吃太多，所以只吃蛋白質的目的是讓肌肉不易流失。
- 真的想吃甜點，在甚麼時間吃傷害比較小??
運動後，因為在運動後吃主要會先跑去肌肉哩，多餘的才變成脂肪。
感謝老師在期末的時候出了這個作業給我，聽完講座之後真的學到很多，讓我覺得很後悔當初怎麼沒有參加這個講座。希望下學期還有類似地講座，讓我在運動營養學裡學到更多。

二、講座影片回顧：<https://youtu.be/ZaLPa3SBwB0>

活動剪影



講座大合照



講師以 Kahoo 與學生互動

活動紀錄表

活動主題	運動講座 - 像個專業運動員一樣進行科學化動作檢測
活動時間	110 年 04 月 27 日 10:10-12:30 110 年 05 月 02 日 10:00-12:30
活動地點	體育館跆拳道教室
主講人	張保惠
參與人數	40 人
活動內容	<p>一、活動內容：</p> <p>你知道運動員受傷後，如何評估何時可以回歸場上廝殺嗎？你知道自己適合什麼運動？不適合什麼運動嗎？人類所有的動作都是由七大動作模式延伸而來，在我們呱呱落地後兩年內這些模式都會趨於成熟，在未來長達數十年的使用中，依據每個人生活與習慣所需，又漸漸地將其忘記，這些運動模式的缺失也是運動傷害與訓練失效的根本原因。在近年興起的科學化訓練中，重新找回這些動作模式成為所有運動訓練的基礎。本課程透過檢測七大動作模式並且透過實操與理論並進，目標在於參與的每一位學生能了解自解的肌肉運動，找回基礎動作模式，了解過去身體使用的優勢與缺點，為未來建立正確的身體使用規範。</p> <p>二、實務操作：</p> <p>(一) 何謂功能性動作檢測(FMS)</p> <p>(二) 檢測動作姿勢要點</p> <p>(三) 動作姿勢評分</p> <p>三、預期效益</p> <p>(一) 瞭解動態姿勢的穩定性、活動度與對稱性</p> <p>(二) 瞭解個人運動的限制</p>
活動回饋與成效	<p>一、Q&A</p> <p>(一) 學生提問：在進行功能性動作檢測前需要暖身嗎？ 講師回應：檢測前不做暖身，動作學習允許有三次練習。若有特殊狀況，例如要比較暖身前與暖身後的動作差異性，則可以進行暖身，但是檢測結果不能拿來作為日常生活的身體活動的評估。</p> <p>(二) 學生提問：身體檢測是要依照生活日常或是運動狀態之需求來測驗嗎？ 講師回應：依個人想要評估的需求，例如鐵人三項選手需要穿卡鞋騎車，要評估騎車的運動表現，就必須得穿卡鞋測量。如果是光腳跑步者，就要脫鞋測量，以此類推。</p> <p>(三) 學生提問：剛剛在做下蹲動作檢測時，膝蓋會痛。 講師回應：膝蓋會痛就是 0 分，那就要從金字塔往下尋找問題，或是進行矯正。</p> <p>(四) 學生提問：動作檢測不平衡該怎麼辦？</p>

附件

講師回應：動作不平衡是不是可以透過檢測測量出來，因為人體本來就是不平衡，內臟大小與慣用手都會造成不平衡。以肩關節來說，如果動作檢測皆為3分，但是長短或高度不同是可以被接受的。

活動剪影



同學認真聽講



動作檢測活動

附件

「109-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：A58 肌力有氧 AA(1585~1621) 授課教師：老師 填答人數：37

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(一)教學策略方面 (M=4.6486)										
1.考慮學生先備知識。	0	0	0	0	2	5.4	15	40.5	20	54.1
2.能注意學生學習情形。	0	0	0	0	1	2.7	8	21.6	28	75.7
3.能與學生生活經驗連結。	0	0	0	0	0	0	15	40.5	22	59.5
4.能引起學生學習動機。	0	0	0	0	1	2.7	10	27.0	26	70.3
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0	0	0	1	2.7	7	18.9	29	78.4
(二)教材準備方面 (M=4.8739)										
1.教師熟悉授課內容。	0	0	0	0	0	0	5	13.5	32	86.5
2.教學充份準備。	0	0	0	0	0	0	4	10.8	33	89.2
3.教材與時更新。	0	0	0	0	0	0	5	13.5	32	86.5
(三)師生互動方面 (M=4.7973)										
1.教師與學生互動佳。	0	0	0	0	1	2.7	6	16.2	30	81.1
2.接納學生意見。	0	0	0	0	0	0	10	27.0	27	73.0
3.有耐心回應學生問題。	0	0	0	0	0	0	5	13.5	32	86.5
4.尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0	0	0	0	0	7	18.9	30	81.1
(四)評量方法方面 (M=4.6554)										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0	0	0	0	0	11	29.7	26	70.3
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0	0	0	2	5.4	11	29.7	24	64.9
3.評量標準一致。	0	0	0	0	0	0	11	29.7	26	70.3

附件

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
4.作業或報告給予回饋。	0	0	0	0	1	2.7	12	32.4	24	64.9
學生自我學習評量										
創意(M=4.3153)										
1.我會有很多發想、思考與靈感	0	0	0	0	5	13.5	17	45.9	15	40.5
2.我會融合舊有的知識成為新的想法	0	0	0	0	3	8.1	18	48.6	16	43.2
3.我會尋找不同領域知識之間的關聯性	0	0	0	0	5	13.5	15	40.5	17	45.9
創新(M=4.0991)										
4.我變得更有邏輯組織能力	0	0	0	0	11	29.7	13	35.1	13	35.1
5.我變得更有團隊溝通與合作能力	0	0	0	0	13	35.1	8	21.6	16	43.2
6.我變得更有發現問題與解決問題能力	0	0	0	0	9	24.3	13	35.1	15	40.5
創生(M=4.0901)										
7.我能應用課堂知識在專題報告/作品中	0	0	1	2.7	13	35.1	11	29.7	12	32.4
8.我能統合課堂知識在各類活動/計畫中	0	0	0	0	5	13.5	17	45.9	15	40.5
9.我能實踐課堂知識在實習/兼差中	0	0	0	0	9	24.3	16	43.2	12	32.4
我認真投入本課程的學習（含參與討論、繳交作業等）										
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比					
有效的	非常符合	28	75.7	75.7	75.7					
	符合	7	18.9	18.9	94.6					
	尚符合	2	5.4	5.4	100.0					
	總和	37	100.0	100.0						

附件

- 題目八、從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明
- 題目九、請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面）
- 題目十、老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

1585	八:每堂課都能確實運動且有流汗。 九:無。 十:無。
1586	八:喜歡吹冷氣。 九:無。 十:沒有。
1587	八:很累但很爽! 九:進度可慢一些些。 十:否。
1588	八:老師親切有活力。 九:多看每位同學的動作是否標準。 (後排同學容易被忽略 or 擋住 QQ) 十:否。
1589	八:老師熱情有活力，課程安排循序漸進，讓同學不會認為運動是負面的(好累、好難)。覺得自己越來越健康，每堂課都很充實快樂。 九:想知道動作的名字中文英文，希望換動作的描述可以更精確，這是小事啦~其他都很棒。 十:否，老師很尊重我們身體自主權。
1590	八:體態隨運動難度增強而有所改善。 九:個人體態差異使部分運動動作有些難完成，希望我能找到解決方法。 十:無。

附件

1591	<p>八:1.爆汗太棒了!</p> <p>2.老師上課都會亂叫，我也跟著亂叫 XD 舒壓!</p> <p>九:下去巡視同學的動作是否正確(?)</p> <p>十:否!!</p>
1592	<p>八:可以運動、流汗，還可以學習到運動知識。在家也可以做。</p> <p>九:沒有，老師很棒。</p> <p>十:沒有。</p>
1593	<p>八:可以運動，老師教學認真，我愛老師的活力。</p> <p>九:都很好。</p> <p>十:無。</p>
1594	<p>八:運動，雖然很累，老師很好，很有活力。</p> <p>九:GOOD.</p> <p>十:No.</p>
1595	<p>八:每週固定運動後，可以明顯體認到體力的上升。最喜歡拉筋的部分，非常舒壓。</p> <p>九:我認為中間休息時間可以再多一點。</p> <p>十:否，老師相當地平等地對待每位同學。</p>
1596	<p>八:對自己身體更了解，同時也找到改善自己足弓問題的方法。</p> <p>九:無。</p> <p>十:無。</p>
1597	<p>八:1.多元的訓練肌肉協調能力。</p> <p>2.教師依學生能力給予指導與調整</p> <p>3.有 inbody，營養講座等活動，令我們更重視健康。</p> <p>九:教室再大點(這不是老師能調的的吧~)</p> <p>教師 Very Good 不用調。</p>

附件

	十:沒有。
1598	八:老師認真負責，令人印象深刻!! 九:調低難度，(本人體育不佳) 十:無，老師人非常 NICE!
1599	八:都喜歡，可運動到。 九:希望可以有影片讓我們回家練習。 十:無。
1600	八:動作教學。 九:已很完整。 十:否。
1601	八:流汗的感覺很棒! 九:老師很認真，無須改善。 十:否。
1602	八:充分運動排汗。 九:無。 十:無。
1603	八: 九:回家功課:運動拍攝錄影，幫助規律運動。 十:無。
1606	八:運動。 九:不須調整。 十:沒有。
1607	八:很健康! 九:很健康!

附件

	十:沒有!很健康!
1608	八:有運動機會，老師對課程有熱情。 九:多一點肌力。 十:無。
1609	八:體力變好的感覺。 九:動作可以慢一點。 十:沒有。
1610	八:老師講解動作很詳細。 九:動作複習。 十:否。
1611	八:老師因材施教很棒! 九:目前上課方式都很喜歡。 十:無。
1612	八:雕塑身材。 九:無。 十:沒有。
1613	八:老師帶領運動後之伸展確實，隔天不會痠痛。 九:滿意。 十:沒有。
1614	八:營養講座。肌力訓練。 九:NO. 十:NO.
1615	八:課程內容豐富有趣。 九:無。

附件

	十:否。
1616	八:無。 九:無。 十:無。
1617	八:老師很用心。 九:好累。 十:無。
1618	八:可以運動。 九:無。 十:無。
1619	八:高強度運動。 九: 十:否。
1620	八:老師人很好，熱心指導。 九:沒有。 十:不會。
1621	八:案個人情況有不同強度。 九:無。 十:無。

附件

「109-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：A61 肌力有氧 AB(1668~1705)

授課教師：老師

填答人數：38

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(一)教學策略方面 (M=4.5684)										
1.考慮學生先備知識。	0	0	0	0	3	7.9	17	44.7	18	47.4
2.能注意學生學習情形。	0	0	0	0	0	0	9	23.7	29	76.3
3.能與學生生活經驗連結。	0	0	0	0	3	7.9	14	36.8	21	55.3
4.能引起學生學習動機。	0	0	0	0	3	7.9	13	34.2	22	57.9
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0	0	0	0	0	11	28.9	27	71.1
(二)教材準備方面 (M=4.7895)										
1.教師熟悉授課內容。	0	0	0	0	0	0	7	18.4	31	81.6
2.教學充份準備。	0	0	0	0	0	0	7	18.4	31	81.6
3.教材與時更新。	0	0	0	0	0	0	10	26.3	28	73.7
(三)師生互動方面 (M=4.7829)										
1.教師與學生互動佳。	0	0	0	0	0	0	8	21.1	30	78.9
2.接納學生意見。	0	0	0	0	0	0	8	21.1	30	78.9
3.有耐心回應學生問題。	0	0	0	0	1	2.6	7	18.4	30	78.9
4.尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0	0	0	1	2.6	6	15.8	31	81.6
(四)評量方法方面 (M=4.6118)										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0	0	0	1	2.6	11	28.9	26	68.4
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0	0	0	1	2.6	14	36.8	23	60.5
3.評量標準一致。	0	0	0	0	1	2.6	11	28.9	26	68.4

附件

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
4.作業或報告給予回饋。	0	0	0	0	2	5.3	13	34.2	23	60.5
學生自我學習評量										
創意(M=3.9912)										
1.我會有很多發想、思考與靈感	0	0	0	0	13	34.2	15	39.5	10	26.3
2.我會融合舊有的知識成為新的想法	0	0	0	0	12	31.6	14	36.8	12	31.6
3.我會尋找不同領域知識之間的關聯性	0	0	0	0	10	26.3	16	42.1	12	31.6
創新(M=3.8333)										
4.我變得更有邏輯組織能力	0	0	0	0	20	52.6	9	23.7	9	23.7
5.我變得更有團隊溝通與合作能力	0	0	0	0	14	36.8	12	31.6	12	31.6
6.我變得更有發現問題與解決問題能力	0	0	0	0	16	42.1	12	31.6	10	26.3
創生(M=3.9386)										
7.我能應用課堂知識在專題報告/作品中	0	0	2	5.3	15	39.5	10	26.3	11	28.9
8.我能統合課堂知識在各類活動/計畫中	0	0	0	0	9	23.7	14	36.8	15	39.5
9.我能實踐課堂知識在實習/兼差中	0	0	1	2.6	13	34.2	14	36.8	10	26.3
我認真投入本課程的學習（含參與討論、繳交作業等）										
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比					
有效的	非常符合	29	76.3	76.3	76.3					
	符合	7	18.4	18.4	94.7					
	尚符合	2	5.3	5.3	100.0					
	總和	38	100.0	100.0						

附件

- 題目八、從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明
- 題目九、請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面）
- 題目十、老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

1668.	八：老師會依據同學的能力循序漸進，且拍攝影片讓同學回家後也能執行。 九：希望能針對難度較高的動作簡單說明後再操作。 部分動作依角度的不同有強度差異，希望老師能詳細介紹，讓同學可自行調整。 十：無
1669.	八：上課時老師和學生一起運動的氛圍 紮實的課程內容 師生之間的互動 九：希望可以把課堂影片上傳，這樣在家也可以完成 2hr 課程訓練 十：否
1670.	八：學到很多運動知識 九：現在就很棒了>< 十：沒有！
1671.	八：流汗 OnO 九：再累一點。OUO 十：沒有，很平等。 ^_^.
1672.	八：體力的消耗，讓我很充實 九：沒有 十：沒有
1673.	八：上課運動很開心，以及「運動營養講座」，辦得非常好！ 吸收到很多運動知識、能感受到老師的用心！

附件

	九：教室可以大一點，還是覺得有些擠。 十：無。
1674.	八：老師很用心，運動強度由輕到強，也有錄影片回家可以看影片做運動，幫助我培養運動習慣 九：無 十：否
1675.	八：體力消耗的充實感。 九：無。 十：不會。
1676.	八：能運用全身的肌肉 九：老師會根據學生運動情形調整動作難易度 十：否
1677.	八：輕鬆但不隨便的上課氣氛 九：可以多放一些影片幫助學習 十：無
1678.	八：I enjoy this class. It is really beneficial and helpful. Because of this class I have been working out more recently. 九：No. 十：No.
1679.	八：喝水 九：點名可以晚 3 分鐘開始 十：無
1680.	八：可以養成正確的運動習慣&姿勢。 九：雖然人數已經不多，但上課時有些時候也會看不到老師的動作。

附件

	十：no
1681.	八：老師對於學生的熱忱。 九：都已經做得很好了。 十：否
1682.	八：感覺都還好。 九：想不到建議。 十：沒有特別想法。
1683.	八：大家每週一起運動的感覺，很好玩、很舒服。 課堂氛圍良好，老師很專業 九：無 十：無。
1684.	八：可以令我動，引起運動的興趣 九：這是一課令人想動的課。(沒有其它想法) 十：沒有。
1685.	八：運動&講座，對自己有實質幫助！ 九：舒適的運動空間。 十：否。
1686.	八：老師的耐心教學 九：對於肢體不協調的人來說有點難 希望能先有分解動作 十：否
1687.	八：疫情關係才發現教室的重要 Q，另外喜歡 BMI、身體能力檢測的前後對照，以及運動相關 講座 九：

附件

	十：沒有，老師對大家都很好！用心傾聽
1688.	八：講座的營養師來跟大家講解飲食，可以一對一詢問 九：無 十：無
1689.	八：老師很用心上課非常認真，為了讓我們回家也能操作還兼職拍片，並且和學生互動很好 九：蠻希望有一些簡短版本的運動 十：NO. She is so great
1690.	八：可以運動，很開心 九：無，老師很棒 十：無
1691.	八：充分運動 九： 十：NO
1692.	八：X 九：X 十：X
1693.	八：可以運動 九：不用，老師很棒 十：沒有
1694.	八：流很多汗，超讚！ 九： 十：沒有！！
1695.	八：老師很用心，課堂內容安排很豐富充實。Good.! 九：老師很棒！

附件

	十：否
1696.	八：運動的過程中很舒壓 九：沒有，很棒 十：沒有
1697.	八：喜歡地板的肌力運動。 九： 十：沒有！
1698.	八：肌力有氧的運動課，以及營養講座都很喜歡☺ 九：大致上都很喜歡，疫情後的教室空間要再調整。 十：無。
1699.	八：可以揮灑汗水，享受運動後的放鬆。 九：無。 十：無
1700.	八：無 九：無 十：無
1701.	八：老師親切、教學認真 九：老師會帶我們做很多的運動，我覺得不用調整。 十：否。
1702.	八：可以運動流汗，舒服 九：都很棒 十：沒
1703.	八：室內不曬太陽 互動多

附件

	九：還好都可以 十：否
1704.	八：室內運動 參與意願提高 互動多 九：教學內容很充實。 雖然老師說跟不上沒關係，不過有時候會突然跳較難的動作。 十：否，老師對大家都很好。
1705.	八：能運動到讓自己更健康 九：不需要 十：無

附件

「109-2 三創課程」期中教學意見回饋分析表

課程名稱：A63 肌力有氧 AC(1749~1784)

授課教師：老師

填答人數：36

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
(一)教學策略方面 (M=4.6444)										
1.考慮學生先備知識。	0	0	0	0	1	2.8	13	36.1	22	61.1
2.能注意學生學習情形。	0	0	0	0	0	0	11	30.6	25	69.4
3.能與學生生活經驗連結。	0	0	0	0	0	0	13	36.1	23	63.9
4.能引起學生學習動機。	0	0	0	0	0	0	13	36.1	23	63.9
5.根據學生學習狀況調整課程。	0	0	0	0	0	0	12	33.3	24	66.7
(二)教材準備方面 (M=4.9074)										
1.教師熟悉授課內容。	0	0	0	0	0	0	4	11.1	32	88.9
2.教學充份準備。	0	0	0	0	0	0	3	8.3	33	91.7
3.教材與時更新。	0	0	0	0	0	0	3	8.3	33	91.7
(三)師生互動方面 (M=4.8681)										
1.教師與學生互動佳。	0	0	0	0	0	0	4	11.1	32	88.9
2.接納學生意見。	0	0	0	0	0	0	6	16.7	30	83.3
3.有耐心回應學生問題。	0	0	0	0	0	0	4	11.1	32	88.9
4.尊重不同性別、性傾向之學生。	0	0	0	0	1	2.8	3	8.3	32	88.9
(四)評量方法方面 (M=4.7222)										
1.教師清楚說明評量方式。	0	0	0	0	1	2.8	7	19.4	28	77.8
2.評量內容能反映學生學習情形。	0	0	0	0	1	2.8	4	11.1	31	86.1
3.評量標準一致。	0	0	0	0	0	0	9	25.0	27	75.0

附件

題項	非常不同意		不同意		普通		同意		非常同意	
	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%	次數	%
4.作業或報告給予回饋。	0	0	0	0	2	5.6	12	33.3	22	61.1
學生自我學習評量										
創意(M=4.2315)										
1.我會有很多發想、思考與靈感	0	0	0	0	7	19.4	14	38.9	15	41.7
2.我會融合舊有的知識成為新的想法	0	0	0	0	5	13.9	16	44.4	15	41.7
3.我會尋找不同領域知識之間的關聯性	0	0	0	0	6	16.7	17	47.2	13	36.1
創新(M=4.1481)										
4.我變得更有邏輯組織能力	0	0	0	0	9	25.0	16	44.4	11	30.6
5.我變得更有團隊溝通與合作能力	0	0	0	0	7	19.4	14	38.9	15	41.7
6.我變得更有發現問題與解決問題能力	0	0	0	0	7	19.4	16	44.4	13	36.1
創生(M=4.0463)										
7.我能應用課堂知識在專題報告/作品中	0	0	1	2.8	9	25.0	16	44.4	10	27.8
8.我能統合課堂知識在各類活動/計畫中	0	0	0	0	8	22.2	17	47.2	11	30.6
9.我能實踐課堂知識在實習/兼差中	0	0	0	0	7	19.4	19	52.8	10	27.8
我認真投入本課程的學習（含參與討論、繳交作業等）										
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比					
有效的	非常符合	30	83.3	83.3	83.3					
	符合	6	16.7	16.7	100.0					
	總和	36	100.0	100.0						

- 題目八、從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？請簡單說明

附 件

- 題目九、請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做那些調整，我覺得更有助於我的學習（包含教學內容、方法、評量方式...等方面）
- 題目十、老師在課堂上或學習評量上是否讓你覺得有性別或性傾向之差別待遇？

● 1749	八：運動的過程中真的會很想放棄，但是撐過去的時候很有成就感 九：很棒 十：NO
1750	八：全部都喜歡 九：不用，大致上很好 十：沒有，老師人很好
1751	八：真的有運動到，流汗流的很開心 九：無，老師很棒 十：無
1752	八：養成運動的習慣，流很多汗 九：無 十：無
1753	八：真的能好好運動 九：無 十：否
1754	八：大量流汗，心情愉悅 九：無 十：無
1755	八：動來動去 九：冷氣強度 十：沒有

附件

1756	八：肌力訓練 九：冷氣強一點 十：否
1757	八：猛力跳，水喝很多，能操控自己的身體以及能耐 九：希望老師能把線上要完成的事項及注意能放上 E 學院 十：沒有喔!老師很讚
1758	八：可以運動 九：強度可能可以在弱一點哈哈 十：無
1759	八：肌力的訓練，增強自身肌肉的用途 九：到目前為止都很好，有感自己的體力心肺增加 十：沒有，非常的公平、公正、公開，也非常注意每個人的身體界線
1760	八：都很喜歡 九：覺得老師很用心，辛苦了 十：
1761	八：每週都有充分的運動，老師教學認真有趣 九：教室再大一點，有時無法找到位子可以從鏡子看到動作 十：否
1762	八：每週運動流汗，比起強度更重姿勢正確。有額外講座。 九： 十：否
1763	八：每次都有流汗、運動到，很好玩 九：老師很棒!但冷氣真的很不冷!好悶! 十：無

附件

1764	八：運動很棒，老師熱情活潑 九：強度低一點 十：否
1765	八：可以定期運動且動感的舞動☺ 九：到目前為止都很滿意☺老師超猛! 十：沒有
1766	八：我最喜歡最後伸展的環節，不僅讓我能夠舒展身體關節，也讓我學習到新的運動知識 九：老師超棒 十：無
1767	八：老師真的很厲害!!!而且很認真教課。感覺這堂課很有價值!!因為感覺一樣的課在外面要很貴 ☺ 九：老師超ㄅㄟㄉㄨ `的 ☺(但我好累) 十：NOOOO
1768	八：可以盡情揮灑汗水 九：不需調整，強度剛好 十：否
1769	八：可以訓練身體曲線 九：無意見 十：無
1770	八：每部分都超愛，我的身體更健康了(脂肪率有降!!)☺ 九：很讚!! 十：無
1771	八：很充實，是我上過最有體育課感覺的體育課!尤其老師很嗨，讓我覺得很開心 九：如果可以開一個上傳三餐照片的平台(雲端之類的)，全班一起控制飲食，那講座更有

附件

	效!! 十：無
1772	八：老師的教學方式，清楚有趣 九：無 十：無
1773	八：運動有趣 九：NO 十：NO
1774	八：我喜歡能夠定時培養運動習慣，且培養肌耐力等等 九：我覺得很棒，無需做調整 十：沒有，老師真得很用心!讚☺
1775	八：這堂課是門熱血的課程，每一堂課都很期待!運動營養講座也很喜歡 九：無 十：無
1776	八：老師用心教學，可以學到新的動作 九：希望教不同動作時，可以告訴學生每個動作訓練到哪些部分的肌肉，以及要如何發力 十：否
1777	八：學到如何安全的運動 九：教室更通風一點 十：無
1778	八：上課有趣，能完整運動到，同時學習延伸知識 九：很棒 十：無
1779	八：100分

附件

	九：100分 十：100分
1780	八：都很喜歡 九：無 十：無
1781	八：有效率的運動 九：無 十：無
1782	八：可以讓我有運動的機會，流很多汗很爽 九：都很棒 十：沒有
1783	八：可以長時間的運動，而且老師不只讓我們運動，還讓我們聽演講 九：沒有想法 十：沒有
1784	八：都很有趣 九：我覺得每堂都有充分運動到，很累，很讚 十：否，動作都不會太困難