

國立東華大學教學卓越中心  
111-2 三創教學課程成果報告書

計畫主持人:張嘉珍  
單位:洄瀾學院體育中心

# 目錄

壹、111-2 期末成果報告確認-----	1
貳、執行成果總報告-----	2
參、附件-----	6

**國立東華大學-三創教學課程  
111-2 執行成果報告書確認表**

課程/學程名稱：體育(四)肌力有氧		
授課教師：張嘉珍		
服務單位：洄瀾學院體育中心/專案教師		
班級人數:45 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 以內以便日後回報教育部)

- 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

1. 本次課程將規劃與設計線上教學的影片，從基礎動作分解教學、暖身、主運動與伸展運動，提供給學生進行課程練習與參考。
2. 學生可無線瀏覽線上影片，複習上課所學的動作，提高學生運動意願與動機，期能養成規律運動習慣。
3. 個人健康體適能管理：在期初與期末測量體重、體脂率、脂肪與肌肉分布情形、骨骼肌質量指數、內臟脂肪程度。學生由前後測量數據自我評估體能狀態。

#### 二、特殊創意/活動規劃

1. 創新作為是強調學生的健康管理，同時運用便利、簡單與容易檢測的體適能測驗作為評估，瞭解在參與課程前後，學生體能與體態的變化情形。體適能檢測以身體組成與心肺指標的三分鐘登階作為評估工具，在生活中相對容易取得與測量的方法，相較之下較不受到器材的限制。
2. 身體動作學習除了用大腦記憶之外，還需要透過肢體學習記憶，讓動作內化成自然反應，學生在課程上往往不容易記住 2 小時的課程，學習哪些動作技巧，動作的拍子與速度、變化。課程教學的創意作為是實體對線上影片併用，有助於學生複習與記憶。
3. 課程融入健康管理與影片學習後，期待學生能有創作為。學習從行動開始，知識的獲取、技能的鍛鍊、以及態度的養成都需要從行動出發，才會看見改變。大學期間是養成終身健康習慣與行為的關鍵時期，健康是一輩子的議題，期待從課程開始建立學生的規律運動習慣。

#### 三、教學策略/教學方法

##### 翻轉教室 Flipped classroom

1. 教師示範的教學影片放置於 YouTube 媒體平台，供學生課前複習或是課後練習
2. 教師在課堂進行學生的動作技能修正與討論，並請學生拍攝個人的動作影片，瞭解個人在訓練過程是否會產生錯誤的動作，以避免代償動作產生或是運動傷害。
3. 課後的生活應用：學生邀請朋友或家人共同參與線上教學影片的學習，增加運動的動機與氣氛，期能提高運動意願，達到規律運動。

#### 四、課程/學程相關產業分析

近年來，臺灣受到新型冠狀病毒(COVID-19)疫情影響，實施多項防疫措施，包括居家隔離、自主健康管理、配戴口罩並保持安全社交距離等，校園內與校園外的運動場所皆實施管制，甚至關閉運動場館(Cheng, Li, & Yang, 2020)，這些措施導致民眾運動行為改變，久坐行為的時間大幅增加(Violant-Holz et al., 2020)，缺乏足夠的身體活動，不僅影響各項體適能的表現，也容易在心理層面帶來負面情緒。蔡書涵等(2022)研究發現大專男女學生在疫情期間之運動行為明顯改變，運動頻率與時間皆有下降趨勢。

運動對強化免疫系統具有積極的正面效益，在疫情期間維持規律的身體活動是重要且迫切的公共衛生政策 (Ranasinghe et al., 2020)。根據世界衛生組織對於青少年的運動建議是每天至少進行 60 分鐘的中等至高強度的有氧運動，並搭配每週至少 3 天的肌力訓練。此外，美國運動醫學會(ACSM)每年針對全球健身趨勢進行調查，在 2022 年的報告指出，居家健身房、減重訓練、徒手訓練、線上直播、點播訓練課程與健身指導皆排名在前十大運動趨勢，顯示民眾對運動行為的需求。線上課程已被視為未來教育的一部分，可以為自主學習的學生提供多樣化的課程選擇 (Blaine, 2019)。傳統面對面授課型態的體育課程在大環境的需求下，也必須轉為線上教學或是混合教學的形式(張焜棠、姚在府、楊政達，2022)。

## 五、整體活動執行成果效益

### 【質化指標】

1. 教師以多元評量學生學習成效。
2. 學生能夠自主練習各項運動技巧，避免代償作用或是運動傷害。
3. 學生能夠知道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

### 【量化指標】

1. 有 22 位學生達本校心肺適能的體適能畢業之標準。
2. 站立式示範影片(正面或側面影像)。
3. 地板示範影片(正面或側面影像)
4. 設計一套暖身、主運動、伸展運動影片作為課程教材。
5. 學生至少在課後進行 2 次的自主運動。

## 六、多元評量尺規

評分項目	百分比	說明
課程參與	30%	出缺席與平時表現
個人健康管理與評估	20%	健康管理：身體組成與三分鐘登階測量的前後測。 健康管理成績進步給予額外加分鼓勵，成績退步不扣分。
期末測驗	30%	動作技能測驗：團體分組拍攝指定動作與指定音樂，作為評量依據。
學習日誌	10%	個人或是邀請朋友與家人運動的影片記錄
心得分享	10%	分享運動歷程與個人自我實踐的程度

## 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.從開學上課至今，我對於這門課最喜歡的有哪些？

物理治療師的演講

老師教的所以我都喜歡，最喜歡緩和動作

老師上課很有活力

訓練動作的糾正

老師會幫忙調整姿勢

運動傷害防護講座

老師很仔細看同學姿勢是否正確

拉筋、肌力訓練知識，清楚且受用

練腹肌，中高強度有氧

老師很熱情
正確的身體訓練方法
地板動作
老師對基礎教的非常詳細，就算之前有學過，也可以重新檢視自己的動作
大家一起努力運動的感覺
運動傷害的講座，面向非專業人士介紹講解運動傷害類型，與如何進行按摩，學到很多，希望能有更多與運動相關的講座
老師超級認真上課，詳細講解與為學生調整動作
大家一起努力支持的感覺
老師有協助同學了解運動安全並實踐與課堂中
可以依據自身的需求(體能)來調整強度
<b>2.請簡單扼要說明對於這門課，如果老師能再做哪些調整，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</b>
可以休息時間稍微多一點
在每堂課結束後提供上課教學動作的錄製影片，回去可以更好的複習
簡單一點
課程之後體中可以不要開放教室給校外人士使用嗎？剛下課外面的人就一副趕人走的態度真的很討厭，問題都不能好好問老師。
老師可以依據同學的程度做調整就更好了
人數有些多，可以在少些
<b>3.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？</b>
對男生標準比較嚴格
沒有
<b>八、檢討與建議</b>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 影片製作耗時，每學期拍攝影片有限。</li> <li>2. 未來於課堂徵詢學生意見，每堂課程內容全程攝影。</li> <li>3. 學期期末考試設定在第 17 週，課程內容仍在調整中。</li> <li>4. 運動講座安排在教學課程內，必須調整課程教學內容。</li> <li>5. 運動講座安排於課後，部份學生無法參與。</li> <li>6. 未來課程可以結合銀髮族健身俱樂部計劃，作為在地關懷之實踐。</li> </ol>

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
2023/04/17	國立東華大學洄瀾學院體育中心與教學卓越中心日前聯合辦理「運動講座：徒手放鬆與按摩操作」	<a href="https://www.ksnews.com.tw/w2023041740/">https://www.ksnews.com.tw/w2023041740/</a>

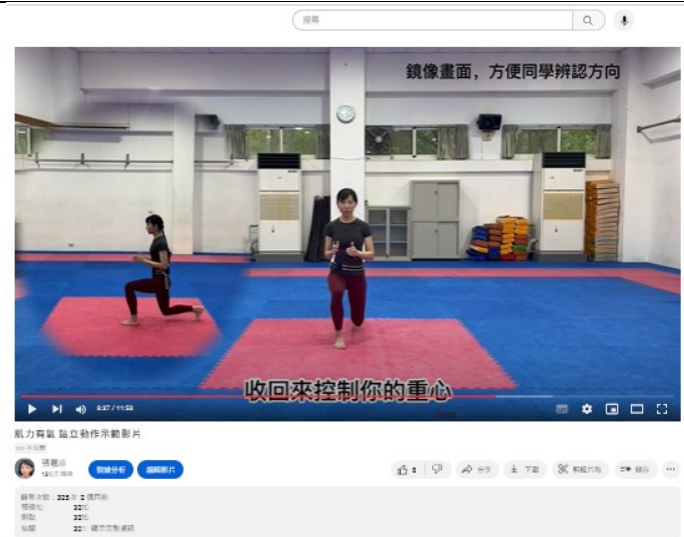
十、活動精彩剪影



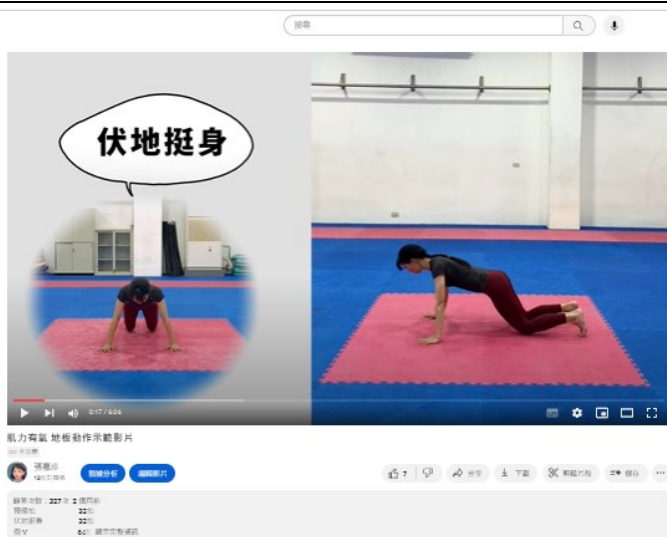
站立式動作教學



地板動作教學與練習



Youtube 平台影片-站立動作



Youtube 平台影片-地板動作



### 活動紀錄表

活動主題	運動講座：徒手放鬆與按摩操作
活動時間	2023 年 4 月 12 日 10 時 10 分至 13 時 00 分
活動地點	體育館跆拳道教室
主講人	蕭永政講師
參與人數	45 人
活動內容	<p>課程講座內容從運動訓練角度切入，從基礎理論說明過度訓練、運動疲勞與睡眠不足等因素都可能造成運動傷害，尤其是長期疲勞的累積影響個人的運動表現、心理情緒與日常生活作息更甚。不管是規律運動者或是專業競技運動員，應該學習如何聆聽自己的身體，了解適合個人的運動量，學習如何進行有效的恢復和休息，以保護自己免受運動傷害的影響。</p> <p>徒手運動放鬆與按摩實作以網球與滾筒進行練習，由上而下介紹不同肌群的按摩姿勢與動作。除了肌筋膜放鬆手法之外，也帶著學員從頭到腳操作消水腫的淋巴按摩手法。這次的講座帶領學員從理論基礎瞭解原理，再進入到實務操作的徒手練習，讓學員能夠運用於生活情境。</p>
活動回饋與成效	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 運動按摩的種類有淋巴系統、肌肉系統、筋膜系統</li> <li>2. 認識身體的主要大肌群</li> <li>3. 瞭解何謂運動疲勞、其成因與類型</li> <li>4. 運動後恢復的流程</li> <li>5. 使用按摩球/網球的按摩方式</li> <li>6. 學會滾筒按摩的各種姿勢</li> </ol>
活動剪影	
	
講座大合照	網球按摩



# 徒手放鬆與按摩操作

蕭永政物理治療師

國立東華大學 運動傷害學分班 講師

慈濟醫院運動醫學中心 特約物理治療師

時間：4月12日10:10-12:30

地點：體育館跆拳道教室

運動後會感覺肌肉緊繃或疲勞嗎？  
讓物理治療師教你/妳怎麼放鬆吧



主辦單位：國立東華大學洄瀾學院體育中心 & 教學卓越中心

## 活動紀錄表

活動主題	運動營養講座
活動時間	2023 年 5 月 12 日 11 時 00 分至 13 時 00 分 2023 年 5 月 12 日 16 時 30 分至 18 時 30
活動地點	田徑活動中心二樓會議室
主講人	楊哲雄營養師
參與人數	100 人
活動內容	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 為什麼運動總是瘦不下來？</li> <li>2. INBODY 身體組成大秘笈</li> <li>3. 增肌減脂可以同時發生嗎？</li> <li>4. 運動飲食法大解析</li> <li>5. 運動前中後的飲食</li> </ol>
活動回饋 與 成效	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 動手親自設計個人份量</li> <li>2. 提供許多便利商店的組合作為運動前後的營養補充</li> <li>3. 餐盤分為健康餐盤與運動員餐盤</li> <li>4. 用心跳監測運動強度，可以應用於熱量的攝取</li> </ol>

### 活動剪影



動手餐盤 DIY



講座上課情形