

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

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」	https://www.ksnews.com.tw/w2023041740/

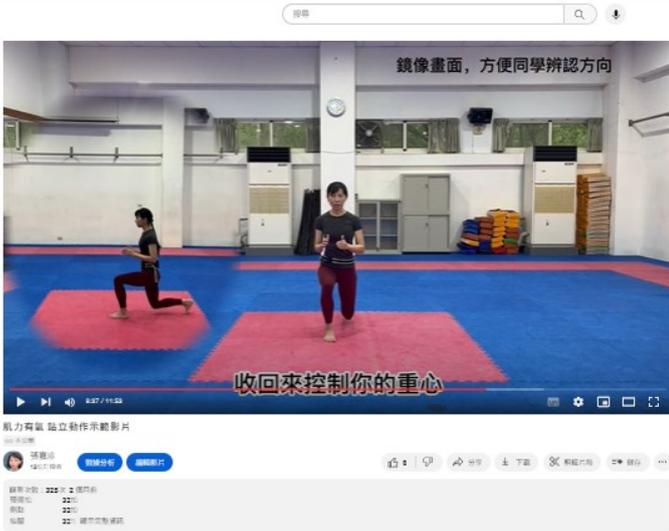
十、活動精彩剪影



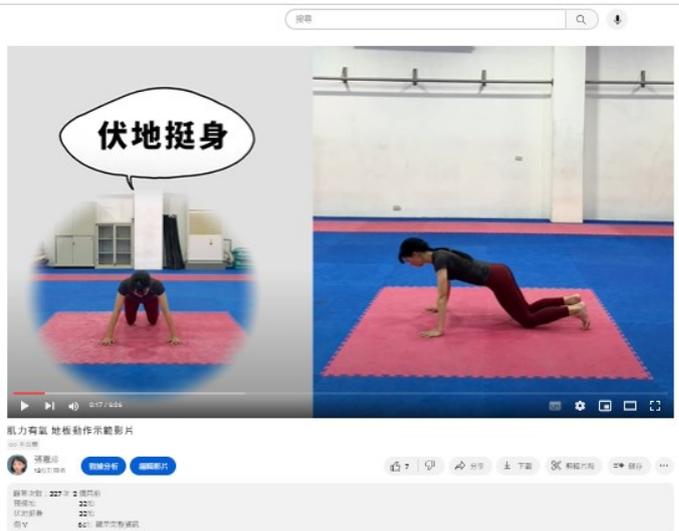
站立式動作教學



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"> 1. 運動按摩的種類有淋巴系統、肌肉系統、筋膜系統 2. 認識身體的主要大肌群 3. 瞭解何謂運動疲勞、其成因與類型 4. 運動後恢復的流程 5. 使用按摩球/網球的按摩方式 6. 學會滾筒按摩的各種姿勢
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"> 1. 為什麼運動總是瘦不下來？ 2. INBODY 身體組成大秘笈 3. 增肌減脂可以同時發生嗎？ 4. 運動飲食法大解析 5. 運動前中後的飲食
活動回饋 與 成效	<ol style="list-style-type: none"> 1. 動手親自設計個人份量 2. 提供許多便利商店的組合作為運動前後的營養補充 3. 餐盤分為健康餐盤與運動員餐盤 4. 用心跳監測運動強度，可以應用於熱量的攝取

活動剪影



動手餐盤 DIY



講座上課情形