

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

### 壹、計畫名稱：實務操作課程之誘導式教學

### 貳、實施課程、授課教師姓名

一、實施課程：全適能健康促進實務(I96800)

二、授課教師：陳順義

### 參、前言

全適能(wellness)一詞是由學者唐氏(Dunn)所創，意即健全的健康(robust health)、極佳的健康(excellent health)或簡稱為健康(health)(Dunn, 1961)。全適能對健康的評估則以個體適應生活型態的程度，及其機體有效率運作的狀態為思考中心，這種狀態的達成，有賴社會學家、教育學家、教練和醫護人員等，共同建立健康促進模式。因此全適能與健康促進實務是一門融合全人健康的概念，除了改變傳統認知，認為健康是僅限於醫療系統對抗疾病的觀點之外，更強調人類的健康狀態除了和醫療體系有相關外，健康還應包括個人的社會行為、教育理念、運動認知以及營養體系等諸多因素，其中運動認知是近代被大眾推崇最經濟最節省社會資源的最佳方式。

### 肆、計畫特色及具體內容

本課程除了學理的教授外，實務課程的設計與操作也是本課程重要的一環，為了跳脫以往師徒制的實務教學，並為開啟學生合作、創新的能力，本課程乃以學理的導入教學為基石，繼以進行分組主題資料收集、主題內容進行討論(師生共同參與)、擬定實務操作計畫，開設運動處方、拍攝教學影片、評估運動效果及綜合討論等步驟，以學中做、做中學的方式，提升學生學習的意願與興趣，並誘導培養合作創新與獨立授課之能力。

跳脫固有運動課程師徒制教學方式，補充學生學理不足部分，並應用網路進行補充教學，針對不同主題進行分組討論，培養學生合作參與課程設計及獨立完成操作課程的能力，希望修完本課程的學生能增進全適能的概念，並促使自己並影響周圍的人邁向全人健康的途徑，並藉由影片上傳 You tube 及本校數位教材中，以做為大家從事運動的教材。

課程實施方式如下：

- 一、 課程前七週進行全適能概念說明，介紹運動認知對於全人健康的重要性，說明體適能的相關內涵及內容，網路影片說明與討論，並進行實務操作分組，。
- 二、 分組：本班修課人數共有 70 人，共分成 10 組，每組 7 人，
- 三、 實務操作項目共有 10 項，包含心肺耐力、肌肉適能、柔軟度、速度練習、敏捷協調性、核心練習、反應訓練、複合訓練、間歇訓練、循環訓練。依抽籤決定各組實務操作的項目。
- 四、 實務操作含課程準備、實際操作兩部分：
  1. 課程準備：依序步驟為操作項目進行資料收集、小組討論、決定操作內容、設計處方、小組與老師討論修正、實務操作定案、拍攝示範說明影片。
  2. 實際操作：循環練習的方式進行操作，分七個站，操作組(每組七人)每人負責管控一組，被操作組共九組，依序編入七個站，兩組輪空，分為輪空 1 及輪空 2，依時間或操作次數控制每次的活動，每組完成該站後論到下一站，原第 7 站轉換成輪空 2，原輪空 2 轉換成輪空 1，原輪空 1 轉換成第 1 站，

依此類推。

## 伍、 實施成效及影響(量化及質化)

本課程進度以實務操作含課程準備、實際操作兩部分：

希望藉由此套針對學生學習設計的教學，能訓練學生思考、討論、分析、歸納、表達及統領等能力，提升學生上課之興趣，達到帶動周遭人進行健康促進，朝向全人健康邁進。

執行期間可依以下三方式進行管考，並給予口頭建議：

一、整組實務課程操作設計評分(團體)如表 5-1。

二、拍攝影片評分(團體)如表 5-1。

三、實際操作流暢性及個人教學表達能力評分(團體、個人)。

組別	組 員							實務操作順序及主題 (網址)
1	陳采忻	戴宜庭	羅 蘋	邱品瑜	黃柔甄	蘇怡菁	楊詩筠	5/5 核 心 練 習 <a href="https://youtu.be/iBhTVgUYnPY">https://youtu.be/iBhTVgUYnPY</a>
	實務課程操作設計評分 A-			拍攝影片評分 A-				
2	林文佑	韓雅恩	陳薇安	張瑀雯	郭宜婷	林育庭	李依蓓	4/28 速 度 練 習 <a href="https://youtu.be/xsGbmam1sfo">https://youtu.be/xsGbmam1sfo</a>
	實務課程操作設計評分 A-			拍攝影片評分 B+				
3	王又潔	王又瑜	杜昶億	林芯妤	黃顯閔	陳竑文	翁立歡	5/12 複 合 訓 練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=93BoLRw0N10">https://www.youtube.com/watch?v=93BoLRw0N10</a>
	實務課程操作設計評分 A			拍攝影片評分 A				
4	陳威杭	顏允剛	余明翰	廖哲緯	陳新蓓	林雅菡	許家瑜	5/5 協 調 敏 捷 <a href="https://youtu.be/ilj9chXMtJY">https://youtu.be/ilj9chXMtJY</a>

	實務課程操作設計評分 A			拍攝影片評分 A-				
5	李育賢	蔡宜君	何國荃	荊筱筑	張亞君	彭匯慈	郭佳盈	5/12 反應訓練 <a href="https://youtu.be/VkEvEsc7lds">https://youtu.be/VkEvEsc7lds</a>
	實務課程操作設計評分 B			拍攝影片評分 B				
6	林咨呈	董薇	楊曼如	王韋翔	王子豪	徐寧	鍾承芳	4/21 肌肉適能 <a href="https://youtu.be/2gVInj_sAcc">https://youtu.be/2gVInj_sAcc</a>
	實務課程操作設計評分 B+			拍攝影片評分 B+				
7	林承萱	葉孟勳	陳冠汝	徐雅萍	黃妍蓁	劉致德	楊捷	5/19 循環訓練 <a href="https://youtu.be/3M19Ku-m52I">https://youtu.be/3M19Ku-m52I</a>
	實務課程操作設計評分 B+			拍攝影片評分 B+				
8	洪于軒	楊采臻	黃葆真	羅予汶	古家愷	張書維	楊沐融	5/19 間歇訓練 <a href="https://www.youtube.com/watch?v=pejySX1lsxY&amp;index=3&amp;list=PLGr_YBD0mF9i_-eJa_7YIEG2GsErZ1pDr">https://www.youtube.com/watch?v=pejySX1lsxY&amp;index=3&amp;list=PLGr_YBD0mF9i_-eJa_7YIEG2GsErZ1pDr</a>
	實務課程操作設計評分 B			拍攝影片評分 B+				
9	陳冠宏	葉一凡	陳亭霖	許茲芳	李佳驊	曾志文	莊智為	4/21 心肺耐力 <a href="https://www.youtube.com/edit?o=U&amp;video_id=ZzaR5V0g_m4">https://www.youtube.com/edit?o=U&amp;video_id=ZzaR5V0g_m4</a>
	實務課程操作設計評分 B+			拍攝影片評分 B+				
10	柯沛綸	呂學民	蔡耀倫	陳孟辰	張辰鑫	許雅筑	謝宇傑 黃欽煌	4/28 柔軟度 <a href="https://youtu.be/3SEUx0pJXU8">https://youtu.be/3SEUx0pJXU8</a>
	實務課程操作設計評分 B+			拍攝影片評分 A-				

## 陸、 結論

本課程除學理的教授，實務課程的設計與操作是本課程的重點，為了跳脫以往師徒制的實務教學，並為開啟學生合作、創新的能力，本課程乃以學理的導入教學為基石，繼以進行分組主題資料收集、主題內容進行討論(師生共同參與)、擬定實務操作計畫，開設運動處方、拍攝教學影片、

評估運動效果及綜合討論等步驟，以學中做、做中學的方式，提升學生學習的意願與興趣，並誘導培養合作創新與獨立授課之能力。

本課程除應用網路進行補充教學，並針對不同主題進行分組討論，培養學生合作參與課程設計及獨立完成操作課程的能力，本課程的學生在修習的過程中，除了培養團體討論、擬定訓練處方、構思動作模式並完成實務演練及教學。讓修完本課程後能秉持全適能的概念，並促使自己並影響周圍的人邁向全人健康的途徑。

## 柒、 執行計畫活動照片















