

## 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

計畫名稱：在問題導向學習環境使用多媒體學習運動與健康促進自我責任認知

壹、實施課程、授課教師姓名:蘇俊賢

開課系別	課程名稱
U PPE 體育 0 (01)	9069 體育：保齡球
U PPE 體育 0 (02)	9069 體育：保齡球
U PEHP 運健 1	A61500 體育與運動科學導論

貳、計畫緣由與目的

問題導向學習雖然不是一個新的學習理念，但在運動與健康促進相關課程的應用卻少有學者探討，在科技不斷突飛猛進、社會快速變遷的時代，社會大眾面臨科技潮流和運動健康自我責任的衝擊時，如何因應並解決所遭遇到的問題，將考驗著所有成人的智慧。世界衛生組織對健康促進作了定義「健康促進是使人們能夠增加控制和改善他們健康的過程」，在整個過程中應該考量個人之身心靈層面暨其所處之外在大環境，善用內在與外在的資源來增進個人之健康層次並實現自己的終身目標。健康促進行為具有朝正向成長與改變的實現導向的特性，從這個定義中，健康促進的概念可以從以往偏重疾病或健康問題的預防行為，更擴展至自我成長與自我實現的更高境界，也就是身心靈的層次。這種自我成長與自我實現的過程，透過問題導向學習，將獲得相當之學習成效。問題導向學習(Problem-based learning；PBL)係指透過問題或情境誘發學生思考，並建立學習目標，學生進行自我導向式研習，增進新知或修正舊有的知識內容。問題導向學習，植基於建構主義的觀點(constructivist view)，認為學習是在社會環境中建構知識的過程，讓學生在真實世界的環境中，將所發生的實際生活問題形成案例，大家共同討論，並提出問題解決之道，學生不只是在教師傳授中得到知識，最重要是在小組中學習。而問題導向學習的最終目標，希望引領學習者回饋社會，遇到問題時不再依賴專家學者，而是要能經由解決問題的能力，靠自己來做出適切的決策。

多媒體是具備多種不同媒體而成，因此包含了許多種組合呈現的方式，其中常見的方式包括：文字和旁白、圖案和插畫、靜態的照片、圖表和圖形、動畫和視訊、聲音和音樂、虛擬實境、互動程式。隨著資訊科技的發展與進步，網路頻寬的日益增加，多媒體呈現方式也有越來越多樣化的趨勢，本計畫著重以網路文字、圖片、聲音、影片為多媒體呈現素材，並且依據Engel在1991年提出了PBL的四個要點：漸進累積的學習、整合式學習、留心學習進展和學習的一

致性，進行課程設計與教學。藉以養成個人維持或增進健康與幸福安適的認知，以達到自我實現及個人成就所採用的規律運動、適當的營養、減輕壓力等健康促進行為。

### 參、計畫特色

- ◇ 激起學生學習動機：學生從活動中有參與感和成就感。
- ◇ 培養高層次思考能力：學生從缺乏結構的問題中，透過討論可激發學生批判和創造思考能力。
- ◇ 強化學生後設認知能力：學生從界定問題、蒐集資訊、分析資料、建立假設、比較不同解決策略過程中，可以訓練學生不斷反思學習能力。
- ◇ 真實情境運用：學生從學習活動中，所學習得的能力，有助於其未來實際情境的應用。
- ◇ 漸進累積的學習：學生在任何時刻，學習不受人、事、時、地、物的限制。
- ◇ 整合式學習：學生從中瞭解學科不應該被拆開，而是以是否相關為取捨的準則。
- ◇ 以學習者為中心：強調於學生的內在動機與主動學習，並藉由合作學習與問題解決，培養自我導向的終身學習技能與應用的能力。

### 肆、實施成效及影響（量化及質化）

透過「問題導向學習」流程-- 面對問題敘述(同學透過小組討論分辨問題敘述中的事實和意見/假設，擬定學習目標及設計研究方法。)、搜集資料(同學搜集、分析及評鑑資料，著重過程的主動參與，溝通及協作。)、建構解決問題的方法(同學提出初步解決方法，查核及推測方法落實可能產生的後果。)、專題報告(同學選擇較可取的方法並以合適的形式表達其解決方法。)、學習總結及反思(同學透過自評及互評反思整個「問題導向學習」過程。)和透過教學綱要-- 讓學生在構思主題課程單元，選定「問題敘述」，構思主題及探究有關事實、意見/假設、學習目標及行動計劃，掌握全腦思考以激發創意；在修定題目課程單元，讓同學以「心智圖思考法」探討所定主題的相關題目，制定研習方法及設定分工表，以握選取資料的方法並培養責任感；在搜集二手資料課程單元，讓同學分頭進行二手資料的檢索，學習快速讀取有用資訊的技巧，掌握檢索資料的方法並讀取有用資訊；在資料整理課程單元，讓同學以心智圖及重點筆記卡整理所得資料，綜合所得資料驗證假設，作初步結論及與同學設定製作簡報的重點，握處理資料的技巧，提升學習能力；在製作報告及準備口頭報告課程單元，讓同學以簡報形式製作報告與同學設定口頭報告的分工，同學掌握製作報告的技巧；在展示報告、互評及反思課程單元，讓同學分組作口頭簡報、分組互評反思整個專題研習過程及自評，同學掌握口頭簡報的技巧，強化表達能力，的配套下執行本「在問題導向學習環境使用多媒體學習運動與健康促進自我責任認知」計畫，應可協助學生增進對於實際問題解決的能力，養成運動健康促進自我責任的終身學習態度與行為。

## 一、量化及質化成效

- ◇ 透過問題導向學習，可以幫助學生，紀錄學習過程中看到、聽到、想到的一切，複習進而強化學習，評估自我的學習表現，規劃之後的學習機會或活動，提高學生學習之效率。
- ◇ 深化了解自己的學習過程。
- ◇ 增進學生跨領域學習視野。
- ◇ 提升教學與學生之間的溝通與交流。
- ◇ 清楚了解自己身為學習者的優缺點。
- ◇ 清楚了解對自己最有效的學習策略。
- ◇ 培養解決學習困難的能力。
- ◇ 在自我成長過程當中，知道自我評估的重要性，並欣賞自己的優點。

## 二、問題導向學習環境使用多媒體學習運動與健康促進自我責任認知之影響

透過撰寫自己的學習反思日誌，紀錄、反省及分析自己學習過程。製作綜合文字、圖片、聲音、影片之運動與健康促進自我責任影片，上傳Youtube平台，分享學習成果。學生學習心得列舉如下，「經過了六週的課程，讓我學習到許多專業的知識，也讓我有更多的機會可以磨練自己。使用多媒體學習真的能讓我冥冥之中可以主動去查詢有關這方面的訊息，雖然不是很多，但算是一個好的開始。最後用影片的這個點子，我覺得很棒，而且也讓我很有成就感。自己對於上台報告本來覺得還滿有信心的，因為在直排輪教室實習的時候，都要跟小朋友面對面說話，但是，後來發現，小朋友跟我們還是有落差的，跟小朋友對話和跟大人說話是不一樣的。但是我會繼續練習，讓自己更好。製作PPT和收集資料，這個看似簡單卻並不簡單的工作，雖然之前高中的時候有做過，但是還是覺得有很多地方是需要再多多加強的。」、「經過了一個學期的學習，這堂課讓我學習到許多有益的東西，不但增加了我這方面專業的知識外，還讓我學到許多額外的東西，像是製作影片，上台報告，收集資料，團體互助合作…等等。這堂課讓我發現，我真的很不是和上台跟觀眾說話以及互動，但是，我覺得我可以勝任幕後的工作，像是參與製作PPT，影片…等等的工作，因為真的太害羞了，曾經也想過要克服，但是最後還是因為太害羞所以打了退堂鼓，相望下學期可以自己可以有更多的進步。這一次的課程，我覺得除了剛剛上面說的東西之外，我覺得這樣的學習方式，刻意讓我主動去查一些資料，雖然一方面是為了做作業，但也間接的學到一些相關的東西。希望下學期可以繼續學習有關運動科學的相關知識和專業!」、我們這組的專題題目是『如何讓大家動起來?』這次的專題報告不僅了解到之前從來不知道的運動健康方面的知識，還學到電腦上的操作方法等。第一次接觸影片製作，雖然有點生疏但也算是完整做完了。影片與PPT不同的地方在於，PPT文字居多而影片則相對相反，因為影片較動態若影片放太多文字，則每張播放時間就要拉長，如此就失去影片動態的意義了!這次的經驗也讓我體會團隊的力量，一件事大家分著做比一個人做快多了，而且想法也比較多元。」

## 伍、結論

健康促進行為具有朝正向成長與改變的實現導向的特性，從這個定義中，健康促進的概念可以從以往偏重疾病或健康問題的預防行為，更擴展至自我成長與自我實現的更高境界，也就是身心靈的層次。這種自我成長與自我實現的過程，透過問題導向學習，將獲得相當之學習成效。問題導向學習，植基於建構主義的觀點(constructivist view)，認為學習是在社會環境中建構知識的過程，讓學生在真實世界的環境中，將所發生的實際生活問題形成案例，大家共同討論，並提出問題解決之道，學生不只是在教師傳授中得到知識，最重要是在小組中學習。而問題導向學習的最終目標，希望引領學習者回饋社會，遇到問題時不再依賴專家學者，而是要能經由解決問題的能力，靠自己來做出適切的決策。本計畫著重以網路文字、圖片、聲音、影片為多媒體呈現素材，並且依據Engel在1991年提出了PBL的四個要點：漸進累積的學習、整合式學習、留心學習進展和學習的一致性，進行課程設計與教學。藉以養成個人維持或增進健康與幸福安適的認知，以達到自我實現及個人成就所採用的規律運動、適當的營養、減輕壓力等健康促進行為。

## 陸、執行計畫活動照片

# 使用多媒體學習與健康促進自我責任

# step1

- 收集參與者的一些基本資料，例如：  
平常的飲食習慣、運動的習慣、飲食偏好、平時的作息.....，然後利用這些資料統整出我們所需的資訊。



# step2

- 替他規劃一連串的減肥計畫，包括飲食、運動項目和時間，採漸進式的方法，讓參與者慢慢地適應以及改變。

範例：

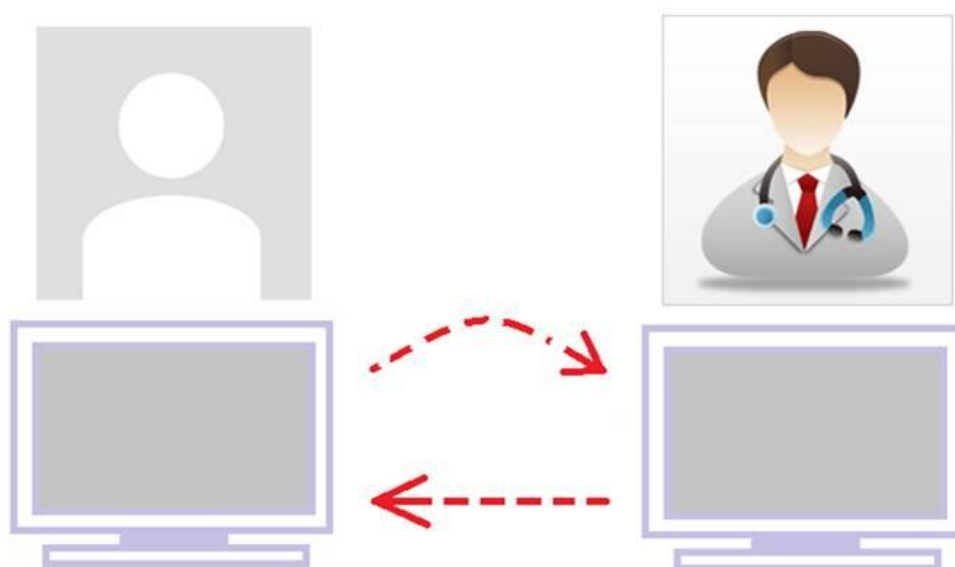
第一個月	第一週	第二週	第三週	第四週
8:30~9:00	麵包加果醬	白饅頭和鮮奶	香蕉和麵包	蘋果和蛋餅
12:00~1:00	盡量以蔬菜為主	滷雞腿便當	以蔬菜為主	餛飩麵
4:30~6:00	川燙雞胸肉	以青菜為主	蔬菜瘦肉粥	以青菜為主

運動項目 時間	健走	腳踏車	慢跑	仰臥起坐
2小時	(日)	(六)	(日)	
1小時	(五)	(日)	(二)	
50分鐘	(三)	(五)	(四)	
30分鐘	(一)			30下
20分鐘	(四)			25下
10分鐘	(二)			15下

## step3

- 參與者要配合每天記錄自己施行計畫之後的狀況，然後我們配合參與者上傳的資料做計劃上的調整。



## step4

- 我們會幫她做紀錄，並將每月的成果呈現給參與者，讓參與者更有動力繼續下去。





## step5

- 只要持之以恆地進行下去，時間越長則效果就越明顯。

- February -

Sun	Mon	Tue	Wed	Thur	Fri	Sat
<del>1</del>	<del>2</del>	<del>3</del>	<del>4</del>	<del>5</del>	<del>6</del>	<del>7</del>
<del>8</del>	<del>9</del>	<del>10</del>	<del>11</del>	<del>12</del>	<del>13</del>	<del>14</del>
<del>15</del>	<del>16</del>	<del>17</del>	<del>18</del>	<del>19</del>	<del>20</del>	<del>21</del>
<del>22</del>	<del>23</del>	<del>24</del>	<del>25</del>	<del>26</del>	<del>27</del>	<del>28</del>

**The end**

# 理想體態如何雕塑

(第7組)





# 評判標準 ?



## 1.標準體重

標準體重(kg) = 身高 — (100~105)

實測體重高於標準體重的  
**10.0%~19.9%**為超重，  
**20.0%~29.9%**為輕度肥胖，  
**30.0%~49.9%**為中度肥胖，  
**50%以上**為重度肥胖。



## 2. 身體品質指數 (BMI)

$$\text{BMI} = \text{體重(Kg)} / \text{身高(m}^2\text{)}$$

**BMI**正常值範圍:

亞洲黃種人在**18~22.9**;

**23~25**為超重;

超過**25**為肥胖;



### 3. 腰臀比(WHR)

**WHR = 腰圍 / 臀圍;**

男性: **WHR ≤ 0.9**

女性: **WHR ≤ 0.8**



## 4. 體脂百分比

$$\text{體脂}\% = (4.570/D - 4.142) * 100\%$$

(D為身體密度)

正常值範圍

男性:10~20%;

女性:15~25%;





## 1.制定計劃

運動減肥的速度控制在每四周（每月）**2Kg**，即每週**0.5Kg**。



## 2. 確定適宜的運動強度

運動的強度確定要考慮兩個方面的問題：

一是運動強度在**消耗脂肪**的範圍內；

二是運動強度在人體**健康狀況和運動能力能夠承受**的範圍內。

（安全、有效）



中、小強度：VO<sub>2</sub>max35%~70%，  
或3~6梅脫（METs）。

靶心率 = { (220 - 年齡) - 靜態心率 }  
× (60% - 80%) + 靜態心率



### 3.選擇適宜的運動項目

運動專案的基本特徵應該符合

- 1)可以長時間持續進行的有氧運動；
- 2)運動強度可以控制和明確的；
- 3)沒有劇烈競爭的；
- 4)運動過程中心情舒暢、愉快的；
- 5)動作並不複雜、易學的；
- 6)安全的；



為了提高運動效果，避免單項運動持續時間過長而產生煩躁心理，可以將**2~3**個運動項目結合起來。

如慢跑步與楊式太極拳結合。長時間慢跑步有可能損害人體的免疫機能，而楊式太極拳練習可以促進免疫機能保持穩態；慢跑步又可彌補太極拳運動強度過小的缺點。



## 推薦適宜於塑型的運動項目

慢跑+跳繩

游泳+水中操；

有氧健身操、有氧舞蹈；

騎固定式腳踏車；

快走、慢跑交替；

.....



長時間、中小強度、心情愉快的全身性體育健身運動是優先選擇項目。



## 不適宜於塑型的運動項目：

- 1)力量性運動項目如舉重、單杠、雙杠；
- 2)強度很大的運動項目如100米跑、400米跑、800米跑、快速短距離游泳、武術長拳套路練習；
- 3)不能長時間堅持的運動項目如仰臥起坐、俯臥撐、跑樓梯等都不是運動減肥的可選擇項目。





## 4.運動持續時間的確定

運動的持續時間應根據已經確定的運動強度（單位時間的能量消耗）和運動專案的特徵確定。

如果運動強度較弱，則持續時間偏長；相反，運動強度若偏強，則運動時間可以短些。



## 5.運動的頻率

每週至少三次。最好一三五或二四六規律施作。分解脂肪的酶活性在一次持續運動中逐漸升高，如果分成兩次運動，則運動過程中動用脂肪供能的量明顯少於一次持續運動的量。因此，一天內一次持續運動的塑身效果比兩次或者多次運動更好。



## 6.注意事項

- 1.必須持之以恆，不能半途放棄。
- 2.體重的變化可能不明顯，但不等於運動塑身效果不好。
- 3.注意營養供應的科學、合理。注意必需營養物質的保證供應。
- 4.遵循循序漸進的原則（強度、時間等都應該循序漸進）。



6. 應經常測定體脂百分比和體重，以確定運動塑身的進度和效果。
7. 運動前要做好充分的準備活動，運動後要做適當的整理活動。
8. 運動過程中不可隨意增加運動強度，如跑步的速度。



**10.運動過程中如果發生胸痛、胸悶、呼吸困難等情況，應逐漸降低運動強度，逐漸停止運動，及時到醫療機構進行診斷處理。**

**11.運動時注意穿軟底鞋，要注意保暖。長時間運動過程中由於產熱量多容易出汗，要及時脫去多餘的衣服，運動後要及時穿上，避免受涼。寒冷季節注意保暖。**



## 參考資料：

運動與健康；  
健康體適能指導手冊；  
運動減肥的理論與方法

柒、附件

一、週記

(一) 課程名稱:體育與運動科學導論

學生姓名:黃仁玟、翁于涵、陳珮珊、吳采凌、游倩婷、程侑霖、吳怡萱、林芯妤、張小君

學號: A2290157、A2290076、A2290050、A2290271、A2290211、A2290156、A2290238

系別/年級:運健一

日期/學期週數:2014/01/10

本週課外學習時間:

上課地點:文化大學大孝館606教室

週記類別:心得報告

描述:

學到如何做專題的基本改念，老師在課堂當中說明如何做專題，並撥放網路成品示範。我們思考了許多運動與健康的相關題目，列出10項去更深入思考解決方法及蒐集相關資料，從中學到了原來汗臭味不只是體質問題，更可能是飲食所造成，以及運動不一定要特地出門，簡單的家事也可以讓自己消耗許多熱量。諸如此類的相關知識讓我們增進不少。統整了前兩週的ppt報告，讓資料能連接通順，方便成果呈現及說明，學習到如何將資料由複雜到簡單並能點出重點所在，老師在各組報告完後會一一講出優缺點。將ppt轉換成影片呈現，由於影片太過冗長容易失去焦點，所以我們將想傳達給大家的觀念更簡化，並加上一些有趣的圖片增加趣味性，並提高觀眾想看的意願。

解讀與評估:

了解到原來專題的題目可以有這麼多變化，若有一些字面的不一樣，討論的方向就會差很多，由於大學以前大家幾乎沒有做過這樣較完整、範圍較大的專題，所以這次的報告讓我們了解更多專題的操作模式及探討內容。老師讓我們在課堂中報告，可以增加我們的演講經驗，在演講前也能將資料準備得更完整，用更容易讓大家了解的方式呈現。大家分工找問題的答案讓整體運作更有效率，看似簡單的問題要了解其中的道理並不一定簡單。做ppt實行上有些困難，因為如果不同人做就會有不完整的問題，但因為大家都沒有太常接觸ppt的操作，所以製作時間需較長。透過專題來探討問題的方法很棒，能在蒐集的資料及團員的討論中找到想要的解答。

規劃與啟發:

這次的作業對於往後做專題報告有很大的幫助，對於運動方面的知識有進一步的了解也增進了統整資料及製作影片的能力，了解到影片與投影片的差異。這次的專題報告是一次很棒的經驗，我們對自己的成果也非常滿意

影片成果：<http://www.youtube.com/watch?v=YmQdtTBHYA>

(二) 在問題導向學習環境使用多媒體學習運動與健康促進自我責任認知-課程工作目標進度

	課堂工作目標	實作備忘	課後工作目標	備註
11/21	分組、討論訂定題目		修訂題目、搜集資料	ppt 為：第三組 ppt(13.11.21)
11/28	1. 報告小組確定之題目	10min. ppt報告	建構解決問題的方法	ppt 為：第三組 ppt(13.11.28)

	2. 報告問題背景			
12/5	報告建構解決問題的方法，執行情形。	10min. ppt報告	撰寫專題報告	ppt 為：第三組 ppt(13.12.05)
12/12	報告專題結果進度	10min. ppt報告(部分成果)	1. 完成報告 2. 製作報告影片檔上傳youtube	ppt 為：第三組 (13.12.12)
12/19	學習成果展示(1)	1-3組分享20min.	準備學習成果	ppt 為：第三組 (13.12.19)
12/26	學習成果展示(2)	4-7組分享20min.	反思回饋	

### (三) 小組學習週記

一開始我們討論主題 我提了 往吃的方展，我們各去找資料 然後在總整理，才做出第一份報告，可是第一份告報太攏長，重點不知道怎麼抓裁簡單明瞭，所以我們又討論了一下往如何吃加上如何運動才有效達到目的，我們有想到市面上的健身房的教練是一個最大的指標，具有公信力會員都服從，所以我們討論出最後的結果就是我們ppt上的內容，最後我想到可激勵人心的故事所以我加在裡面，放了兩則有關於真正發自內心運動的影片，還有想到健康食品，因為家人有在吃保健食品 又看到新聞播 食安問題 所以更可以往這個去報告 告訴大家 保健食品部一定就沒問題 吃太多還是有副作用 要看清楚標示 在最後更是說明我們的三大主旨。

#### 學習心得

這一次的一系列報告 一開始真的毫無頭緒 因為我們自己的知識不夠所以能想的主題都被別人講走 所以 我們要跟別人不同 但過程中也會有很懊惱的時候 因為不知道怎麼精簡化覺得網路上每個文字感覺都很重要 可是 後來 聽主任說 怎麼讓讀者簡單明瞭 後來 我換個角度想 以自己來說 我不喜歡看大把的文字 我喜歡看 圖片 故事 影片 以歡樂的方式來閱讀所以我改變報告的模式 往 舉例 讓人更印象深刻 我看到有一組自己畫動畫 其實真的很厲害也很佩服，所以 我以我們這組的內容去拍了一支影片 我把我們所報告過的通通寫在劇本裡 做這些我其實很開心，以前會覺得做報告很麻煩，但其實後來我慢慢的愛上，也因為這了這一連串的報告，必須去閱讀相關知識，其實比單單坐著聽課更有趣更能吸收知識，這次影片我很開心 我能把以前在華岡學的拿出來用，拍了一隻報告影片，自己起來做事變得很有成就感我也很感謝願意幫忙的同學，讓我的影片能成功拍攝做出一支屬於我們第一組的報告，雖然報告到一段落，我也不敢說 我對之後的報告充滿自信，因為一定會重蹈覆測得困難，但相信最後一定能學到東西，但我願意試試看。



#### (四) 體育與運動科學導論

成員名單：

運健二 黃禹靖      運健二何國荃      國貿二B林韻嫻      德文三 蔡同翔  
運健二 莊智為      運健二洪于軒      運健四 牛瑤      生應一 陳婉婷  
運健二 林冠綸

##### 1. 7小組週記：

11/21（分組討論題材）：

首先我們先討論出三個主題，在以刪去法的方式來選擇最適合我們的題材，但是我們都來自不同的系級，見面次數也不多，因此我們開設了一個群組，並且進行分工合作，但是在指定分工的過程其實不完美，透過各種聯絡方式才讓我們組員達到共識，因為無法聚集一起完成報告進度，我們採用分組完成每週進度報告，而兩人一組進行當週的報告進度，而每個人以輪流的方式上台報告，讓每個人都能夠坐到同等的事情。

11/28（報告題目及背景）：

這一週我們選擇了報告如何雕塑理想體態，我們利用一個問題的架構呈現為什麼我們要進行這份報告，這一次的報告其實看似不難，其實要找的問題點卻額外的增加許多，所以我們把我們預期所想到的方式及問題統整成一個組織型態，妥善的分類。

12/05（報告架構及解決問題實際執行）：

經過上週的進度，我們更了解下一步的要如何接下去，也看了許多相關的影片來增加補充我們報告的內容，但為了提出問題我們的內容增加呈現給大家的字體也增加許多，很多解決的方法和如何實際操作，都是一個很重要的議題。

12/12（報告專題結果進度）：

這周較為特別，因為我們是每個小組分開報告並延續上一周的進度報告，但這週的報告進度比較特例就是不同的PPT然後比較接不上原來所做的報告，因為見面時間為短，又聯絡不上，只好利用溝通方式來維持報告之間的默契，但總是有一些不如意的地方，就是他們無法掌握我們報告進度，所以利用自己手上特有的資料額外的加深給予大家。

12/19（成果展示）：我們採用手繪畫的方式拍攝了一份影片，影片檔案過於大，也沒特別剪接，因此這一週落後他人一週，但其實我們有做足充分的口頭準備，原本要上台用口語的方式來呈現影片給大家看，但卻怕影片的不理想，選擇重新更改影片模式。

12/26（成果展示）：最後一週很順利地將影片傳遞給大家看，但有些小插曲，雖然我們沒有將報告做到最好，但我們已經盡力去完成這份作業，畢竟要大家聚在一起是一件很難的事情，又要合夥的完成這份報告，已經相當不容易了，雖然有些地方需要再做加強改進，但相信每

個人都是很用心地完成這份報告，也是我們成長的歷程，透過這次的經驗，我們或許在下一次的報告中就有所成長，這是一個新的體驗，有點難度，但做完還是有些成就所在

2. P P T (另外傳送)

3. 影片網頁 [http://www.youtube.com/watch?v=\\_NUivx30Llo&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=_NUivx30Llo&feature=youtu.be)

## 二、個人學習反思

(一) 運動科學導論期末個人心得 A2290459 鄭惠心

很快的學期到了期末

本來在做期末報告時我非常不開心

因為沒有一個組員關心報告進度更沒有人有任何要參與的行動

所以一開始報告都是我一個人在做其他人只是應付的隨便丟網站文章

直到影片拍攝

又重新把組員們的心凝聚在一起

大家一起想架構 然後有人編劇 有人剪接 有人拍攝 有人帶到聚

每個人都有了工作分配

真的很開心大家共同完成了這個期末作業

主任不好意思我們最後一天才給 但希望您看得到我們的用心

也希望藉由這個影片可以把運動健康促進帶給更多更多人!!!

(二) 學習心得

在製作這個報告當中，我學到許多的知識、人際溝通、如何製作ppt。在一開始想題目時，大家都有很多的想法和意見，但我們很和平的一起討論，一再的修改題目，最後終於決定了「如何讓大家動起來」這個題目。我們大家也都很分工合作的去找很多資料來探討這個題目。在找資料的過程中讓我看到了許多如何增進健康的資訊，收穫很多。也要感謝老師在每次我們上台報告時給了我們一些意見，幫助我們一步步的完成作業，還要謝謝黃仁玟同學最後幫我們製作成為影片。

(三) 運動與運動科學導論 運健1 A2290041 王又潔

透過一個學期的時間來學習「運動與運動科學導論」這門學科讓我了解到體育和運動科學的基本知識，其涵蓋內容相當廣泛，提供體育和運動科學的重要歷史背景，讓我們在體育與運動科學相關職涯中，做為重要的參考。主任也會讓我們分組來討論其他更多有關健康議題然後分組報告，也在授課時讓我們了解更多的國際組織也積極的提倡運動健康促進這重要觀念，不但讓我們的視野開闊也讓我們更加的國際化，培養學生，投入全球「運動與健康促進產業」的能力。

#### (四) 運動科學導論心得 A1279320林冠綸

這堂課我覺得學到最多的是，到底什麼是運動科學，而且其實沒聽過的話根本不懂運動跟科學怎麼會扯上關係，而且包含的內容也都很深奧，運動生理學阿心理學的，這真的是要上過課才會知道的東西，不是單單很簡單的內容，而且主任有時候會放上影片來支援講解內容，讓大家更清楚的了解而不只是聽口頭上的授課內容，因為有時候用講得並不是這麼可以清楚表達，但我覺得最難的還是在於因為這是比較專業的東西，所以真的好多好多英文哦，在讀書的時候都覺得自己好像要準備考英文一樣哈哈。

另外我覺得期末的報告還滿好玩的，只是有些複雜，例如週記其實並不是可以真的這麼詳細去做，而且一組太多人，有時候人多手雜會不知道該如何做事，拍影片倒是滿好玩的，而且像我本身是屬於剪過很多次影片的人，在這樣的團隊中我就能幫助大家做剪接的工作，因為好像大部分的人都覺得剪接影片很難，至於報告內容我覺得就很大眾化，目的應該在於我們所做的影片內容，是單單的為了想交作業，還是希望這樣的內容是可以傳遞給大家所了解的，這些心態問題倒就真的很重要。

#### (五) 如何讓大家動起來

起初一直很困擾，什麼議題是大家意想不到，卻又是大眾需要的資訊，最後選擇「如何讓大家動起來」並不是吸睛的標題，但卻是我們最需要了解的一件事情，如何動起來？如何開始動？阻礙因子、如何解決等，才能開始了解大眾所需要的，才能繼續延伸下去。

小組的作業，組長、副組長很重要，我覺得我們小組要是沒有他們，應該就看不見作業了，他們提醒我們應該要做什麼，也為這樣做業付出很多心力和時間，很謝謝有他們兩位！

我們先想出平常使我們怠惰的原因，然後上網查大家的原因，做些挑選和合併。接著淘汰，選出更常出現的原因，然後找出解決辦法。最後做成宣傳影片。

上課的時候，大家互相分享影片，很多表現方法都很特別，圖畫的、搞笑的，我不喜歡很多文字，我也發現如果影片是有語言的，那就需要字幕，聽不懂講什麼那絕對是看不下去。

我喜歡有這樣自己找題材，找解決方案的作業，或許它可以變得個人化，但是我實在不會做影片，如果我們有學動畫製作的課，修完以後，再有這樣的機會，可以看到更多的想法，當然也需要更多的時間。

附件 4

### 三、學習成果影片連結

(一)影片網頁[http://www.youtube.com/watch?v=\\_NUivx30Llo&feature=youtu.be](http://www.youtube.com/watch?v=_NUivx30Llo&feature=youtu.be)

(二)影片網頁<http://www.youtube.com/watch?v=YmQdtTBHYA>

(三)影片網頁<http://www.youtube.com/watch?v=YmQdtTBHYA&hd=1>