

輔仁大學 110 年度
高等教育教深耕計畫

【在地連結健康促進】

PBL 模式課程

成果報告書

課程名稱	單項運動(桌球競技實務與理論)
開課單位	全人中心
開課學期	110 學年 第一學期
修課人數	31 位
授課教師	李佳倚

中華民國 年 月

一、計畫簡介

(一)課程說明

桌球是一項運動可以鍛鍊個人的肌肉、協調能力、反應能力和動腦動手的能力，還可以放鬆情緒。對於中老年人而言打桌球可以減緩肌肉老化，延緩視力衰退，由於經常動腦。本課程將學生上課所學桌球實務經驗知識、技能、裁判指法等運用在教學中透過教學指導高齡者在打桌球運動提升不管是對桌球更認識及技能更進步已外提升高齡者平時缺乏運動的機會，進而也增加學生在教學經驗的問題及模式更進一步。

(二)合作單位

(1)計畫合作之社區或機構

新北市泰山紳士學會、泰山桌委會

(2)請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 跟泰山區樂齡學習中心的班長聯繫安排關懷據點的活動，希望由課程學生根據桌球教學能提出適合高齡者的教學模式，協助社區發展協會將運動納入關懷據點活動課程之一。
2. 泰山區樂齡學習中心由於課程時間及教練與學員人數不對等，教練無法逐一教學到上課學員，透過計畫可以使學生進行桌球教學實務練習，主要課程以球感練習和動作的教學，讓高齡者先認識桌球再進一步透過球感遊戲方式增進肌肉、協調能力、反應能力和動腦動手的能力，如未來有機會邀請至輔仁大學桌球室直接體驗桌球對打的教學。

二、成果說明與分析

(一)方案執行情況說明

請說明學生實際透過何種方法達成目標及執行情況，可另附上文書記錄、活動企劃書、影片連結等佐證資料

1. 透過課程與學生討論，從桌球規則到教學方式將帶給學生里民實際與高齡者互動進行桌球教學，讓教學理論及實務課程能兩者合一使學生有直接的體驗。
2. 小組進行實地訪查，根據實際環境情況對評估表進行修正，並提出初步改善策略。
3. 小組需與教師或專家討論初步改善策略之可行性，根據專家或教師的建議修正策略並進行經費評估，提出一份完整改善計畫

(二)執行成果

請參考申請書內填寫之質量化成果預估填寫成果

(1)課程成果

質化說明	量化說明
• 學生獲得桌球相關知識 • 學生建立積極自主的學習態度 • 學生更認識桌球教學實務經驗	• 桌球教學流程 3 份 • 桌球教學內容 3 份 • 80%學生對類似課程進行式方式滿意

(2)社區成果

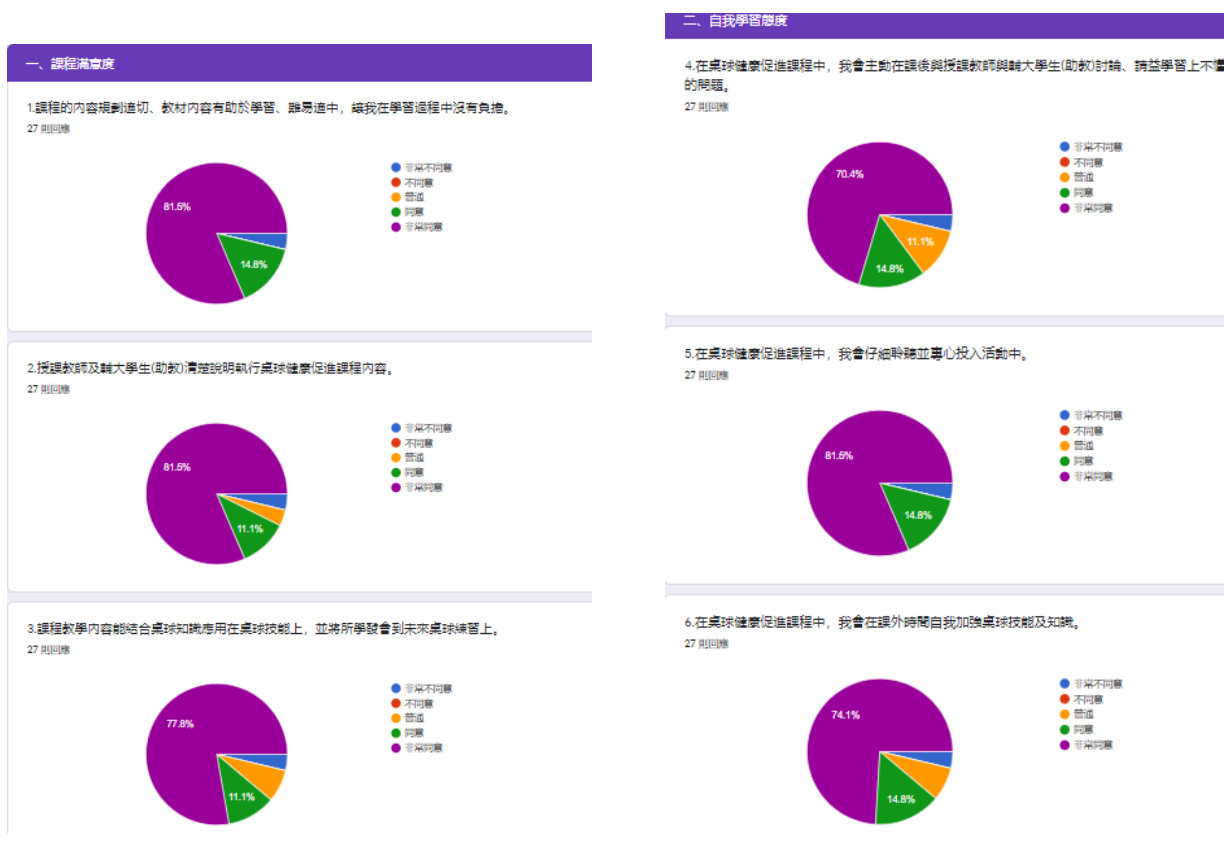
質化說明	量化說明
- 泰山區樂齡學習中心可以評估表為依據，進行實際改善作業 - 泰山區樂齡學習中心當中高齡者能提出學生在教學上的改善事項。	泰山區樂齡學習中心對學生表現滿意度達 80%以上

(3)社區回饋

可提供民眾問卷結果或合作單位人員訪談、心得等

【孫宇賢】-紳士協會會長-泰山分會

很開心能夠參與這次合作計畫，平時打球都靠自己摸索或者是聽從球技較好球友的建議，較少接受專業指導，所以打起球連續球不多，較少成就感。在這次計畫課程中輔大同學們交了許多桌球的實務經驗，不論是基本功技巧還是比賽觀念，都讓我們獲益良多。



(三)學生學習成效分析

(1)請彙整學生滿意度暨學習反思回饋問卷(回收份數須達修課人數 2/3)或其他學習回饋結果(以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將問卷附於成果報告書內(紙本或電子檔皆可)

問卷施測__25__人，回收__19__份

(2)三位學生心得回饋

【莊婕安】

這次能到同榮活動中心跟厲害的叔叔阿姨們打球是很特別的回憶，而這次的活動內容主要分兩個部分，其一是教學陪練，再者是打比賽切磋球技，這兩項活動我都有參與。我覺得在陪打的過程中氣氛是很歡樂的，讓我感受到大家對桌球的喜愛，而和不同人打比賽除了讓我從中發掘到自己的弱點，也多了很多寶貴的場上經驗，希望回學校練球後能針對弱點多加練習持續進步。

總之，這次的泰山桌球體驗活動讓身為乙組新生的我獲益良多，也有一個難忘的回憶，真的是太棒了！

【黃姝寧】

最近由於教練的計畫案，讓我們有機會到泰山同榮活動中心與一些長輩、前輩們互相切磋、學習。

雖然去的次數不多，時間不長，但也收穫滿滿：有遇到才剛接觸桌球不久的長輩，教練讓我們嘗試教學、試著將自己所學，用淺顯的說法講解給他人聽，這是一個很大的挑戰。但俗話說教學相長，在說明與實踐的過程中，也讓我重新審視自己的動作，發現自己可能對於一些動作的掌握還不夠仔細，擊球落點也比較缺乏變化，還有很多加強的空間。也有一些球技很好，參加過大小比賽的前輩，教練有安排我們輪流與前輩們比賽，能有機會與不同球風的人交手，是個很棒的磨練！前輩們大多都有獨屬於自己的武器，絕不能掉以輕心，一次次的比賽，除了訓練抗壓性外，也深刻了解到自己的不足，在後續練球的時候更需要加強、改進。輸贏是其次，但我覺得知道自己為什麼贏為什麼輸才是最重要的。

【梁惠雯】

從幾次在泰山社區桌球活動中，可以了解到桌球這個運動是個適合大小朋友的運動，我與參加活動的民眾們進行單球的對打練習，雖然也有接觸到幾位不太熟悉桌球的朋友，但大家的熱情都絲毫不減。過程中，我們在練習中調整他們的姿勢或者拍面，把從前我們學到的東西也沒有保留的教給他們，除了練習，也有不少比賽的切磋，我想都帶給雙方非常好的一次經驗與學習。

(2)請分析學生學習成效與課程目標之對應，並評估實施效果

學生在這次活動中獲得桌球相關知識以外建立積極自主的學習態度了解自己在桌球教學實務經驗中最適合的教學方式。

學生在活動中的表現非常的良好，讓泰山參與活動的學員深深感受到輔大學生對於教學的熱忱也給於機會讓學生以機會參與社會責任交流。

三、照片錦集

請提供 3~4 張活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：辦理第一次的桌球教學至泰山同榮活動中心，分組成自行對打和老師與小助教教學桌。



說明：學生邊講解反手動作及控球給對面的民眾練習對打。



說明：前排是輔大學生與泰山民眾練習比賽，後排是輔大學生在教泰山民眾初學者練習。



說明：活動場地與練習過程照片。



說明：桌球體驗營活動大合照。



說明：體驗活動與泰山名眾進行比賽勝利者獲得禮物。

四、反思與檢討

該活動中遇到的問題有兩項

1. 場地的租借：這次活動是像泰山桌委會租借場地因此會影響到原來練習的學員的練習時間，中間經過討論後排出時間讓我們可以進行活動交流與教學。

2. 參與的學員程度落差太大：原計畫是以體驗桌球為主要，但因第一次活動結束後發現學員有一半是進階級的，後來臨時更改教學內容透過兩部分體驗教學及比賽性質兩種模式進行該計畫活動實施過程。

五、結論與未來展望

未來在計畫對象如有進階級就將活動日期分開，不同時有程度落差太大的產生，才不會導致我們輔大學生教學內容太多，也多舉辦桌球交流比賽，也讓學生參與比賽的過程。