

輔仁大學 111 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 2 學期
修課人數	30 人
授課教師	李佳倚

中華民國 111 年 6 月

## 一、計畫簡介

### (一)課程說明

桌球運動可以鍛鍊人們的肌肉與肌耐力、手眼的協調能力、身體的靈活性、快速的反應能力與動腦思考的能力，還可以放鬆心情與有共同愛好者一同交流桌球技術。對於中老年人而言，打桌球不僅可以減緩肌肉老化，更能延緩視力衰退，而且運動空間在室內，隨時都可以找三五好友一起同樂，可做為想維持運動習慣者的好選擇。

本課程會教授桌球相關的知識與經驗，希望學生能將上課所學的技能、裁判指法等進行實務運用，增加學生教學經驗以及面對不同問題的解決能力。藉由到合作單位和高齡者互動，在教學指導的過程中，增加彼此對桌球運動的認識，讓高齡者能提升技能更加進步外，也讓喜愛桌球者有更多的運動機會。

### (二)合作單位

#### (1) 計畫合作之社區或機構

新北市泰山區桌球委員會

#### (2) 請說明該社區/機構實際需求或須解決的問題

1. 與泰山區桌球委員會會長聯繫，安排關懷據點的活動，希望藉由課程學生根據桌球教學，提出適合高齡者的教學模式，協助社區發展協會將桌球運動納入關懷據點的活動課程中。
2. 泰山區桌球委員會開設課程受到時間的影響，使得教練與學員的人數不對等，教練無法逐一指導到每位上課學員，因此，透過此計畫不僅可以讓學生們擔當教練進行桌球實務教學的練習，由於參與的學生多，所以也能針對泰山學員的個別問題做更詳細的說明。桌球實務教學的內容主要以球感練習和動作分解示範為主：首先，透過球感遊戲方式讓高齡者先認識桌球，並增進協調、反應等能力，再透過分解示範更具體的了解動作的原理，以利後續擊球時能夠自行做調整。未來若有機會，也可邀請至輔仁大學桌球室，實際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

#### 教學策略

課程主要分為三大部分，分別為：一、學生自我精進桌球知識，認識與了解教學要點，二、設計桌球基礎教學內容，將所需的基本技能進行系統化整理，三、因應不同學習者的能力，設計個別或強化的課程。授課方式主要以講述、分組討論、實際操作來進行，需要在課程中設計出適合高齡者學習的內容，以達到使其能更認識桌球的目標。此模式透過增加學生在教學實務上的經驗，期望能有效地增進學生學習成效。

## 行動方案

1. 透過課程與學生討論，從桌球規則的介紹到教學方式的實踐，如何讓學生與高齡民眾間能夠更加和諧的進行互動，以達到相互學習的目的。學生透過此行動，將教學理論及實務課程兩者合一，而高齡者藉由此課程也能夠更加了解桌球相關知識與技術，達到雙贏的效果。
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改善策略之可行性，根據教師或專家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
<ul style="list-style-type: none"><li>• 學生獲得桌球相關知識</li><li>• 學生建立積極自主的學習態度</li><li>• 學生更認識桌球教學實務經驗</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 桌球動作分析教學流程 3 份</li></ul>

### (2) 社區成果

質化說明	量化說明
<ul style="list-style-type: none"><li>• 新莊區民眾可以評估表為依據，進行實際改善作業</li><li>• 新莊區民眾當中高齡者能提出學生在教學上的改善事項。</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 新莊民眾對學生表現滿意度達 80%以上</li></ul>

### (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

訪談心得記錄(由於報名人數不如預期，所以後來就無限年齡開放給所有民眾參與)

#### 【一年級小朋友】

有參加過學校課後班的桌球課，剛好媽媽帶我來運動中心玩的時候發現有體驗課程就幫我報名了，雖然我沒有很會打，也不能跟旁邊叔叔阿姨一樣打很多下，但哥哥姐姐都很有耐心地教我，也設計了有趣的小遊戲，我玩得很開心！

#### 【小朋友家長】

原本只是帶小朋友來打打球，但老師很熱心地邀請我也一同進去打打球，讓我有機會能夠跟孩子一起運動，是我之前沒有想過的事情。很謝謝有這個體驗的機會，不僅讓小朋友更多運動的機會，也讓我發現其實桌球運動很適合親子學習，未來有機會變成家裡共同運動也不錯。

#### 【愛打球的夫婦】

很開心能夠參與這次合作計畫，平時多只是夫妻倆想運動的時候找個地方打打球，

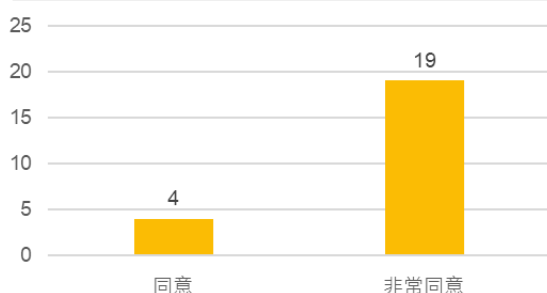
但因為我們的球技都沒有很好，只是以前玩過而已，所以很常打一下就要去撿球了，沒辦法連續很多顆球，多少有些挫折。在這次計畫課程中輔大同學用很好理解的方式協助我們調整動作，真的進球率有變高很多！一邊帶著我們對打、修正動作，一邊鼓勵我們，讓我們流了很多汗，一顆球也打了很多下，很有成就感，非常開心能夠參與到這次的體驗課程中。

### (三)學生學習成效分析

(1) 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)

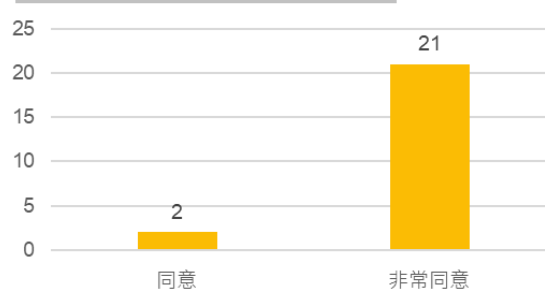
1. 課程的內容規劃適切、教材內容有助於學習、難易適中，讓我在學習過程沒有負擔

1、課程的內容規劃適切、教材內容有助於學習、難易適中，讓我在學...



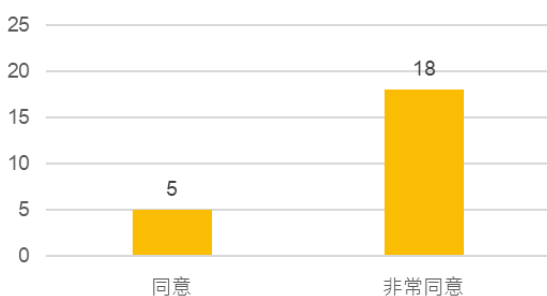
2. 授課教師清楚說明執行健康促進課程內容

2、授課教師清楚說明執行健康促進課程內容。



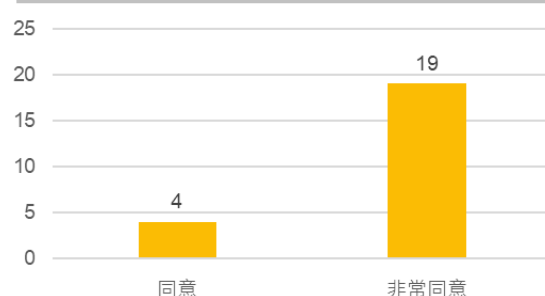
3. 課程能結合實務專業，有助於我將所學到的知識應用於實務上

3、課程能結合實務專業，有助於我將所學到的知識應用於實務上。



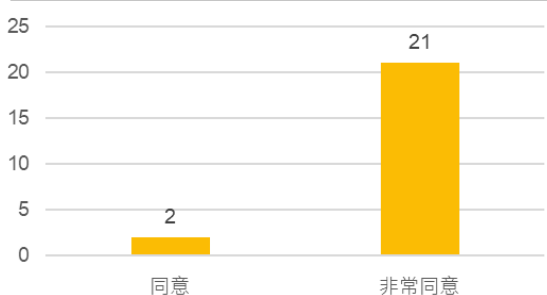
4. 相較其他課程，我在修讀本課程的過程中感受到創新靈活的學習氛圍

4、相較其他課程，我在修讀本課程的學習過程中感受到創新靈活的學...



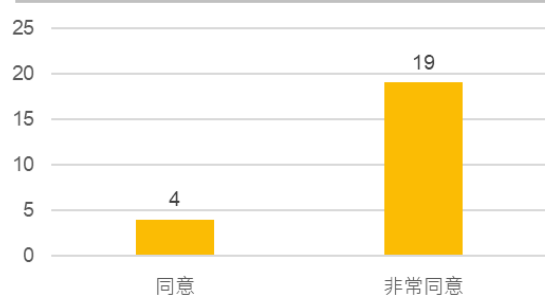
5. 在健康促進課程中，我會在課堂上與老師或同學有更多的互動

5、在健康促進課程中，我會在課堂上與老師或同學有更多的互動。



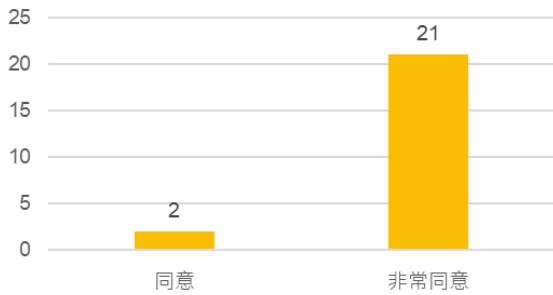
6. 在健康促進課程中，我會主動在課後與授課教師討論、請益學習上不懂的問題

6、在健康促進課程中，我會主動在課後與授課教師討論、請益學習...



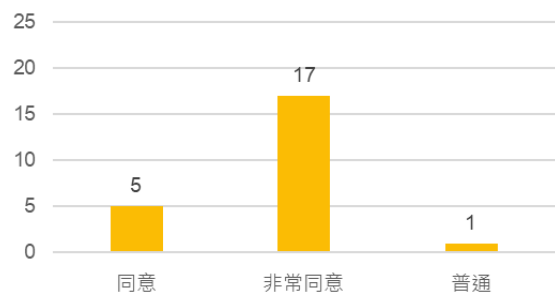
7. 在健康促進課程中，我會仔細聆聽並專心投入活動中

7、在健康促進課程中，我會仔細聆聽並專心投入活動中。



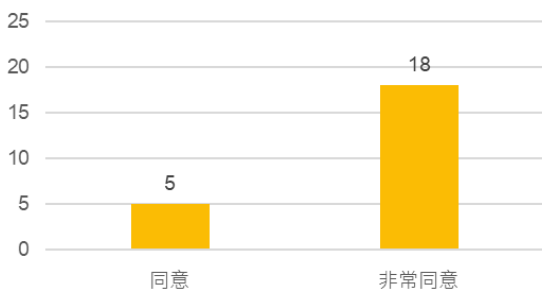
8. 在健康促進課程中，我會在教師規劃的學習活動時間外主動研讀，自我加強

8、在健康促進課程中，我會在教師規劃的學習活動時間外主動研...



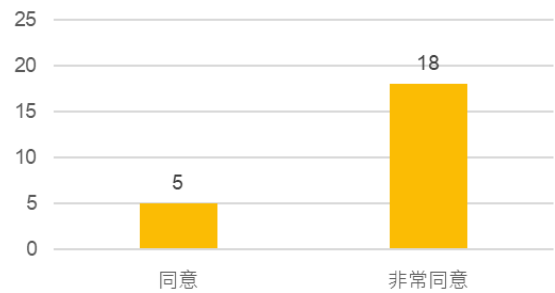
9. 相較修讀其他課程，修讀本課程能增強我未來就業之競爭優勢（例：實務能力）

9、相較修讀其他課程，修讀本課程能增強我未來就業之競爭優勢...



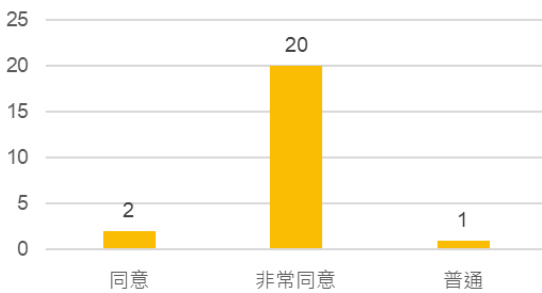
10. 相較修讀其他課程，本課程能幫助我學習不同專業領域的學理知識與技能，提升我在學習上多元互補能力

10、相較修讀其他課程，本課程能幫助我學習不同專業領域的學理知...



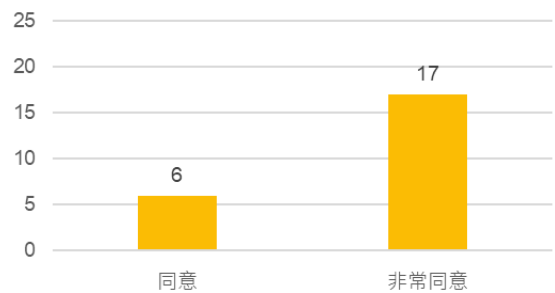
11. 本課程幫助我結合理論與實務，提升我的實務學習力及跨領域競爭力

11、相較其他課程，本課程能幫助我結合理論與實務，提升我的實務...



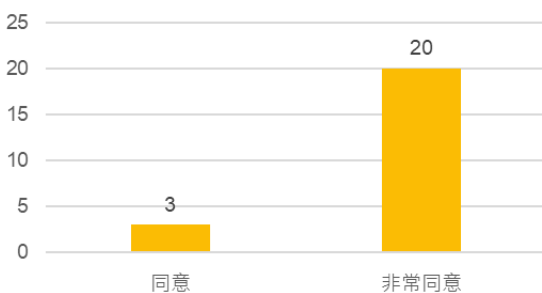
12. 相較其他課程，修讀本課程能深化我對問題的分析、整合與解決能力

12、相較其他課程，修讀本課程能深化我對問題的分析、整合與解決...



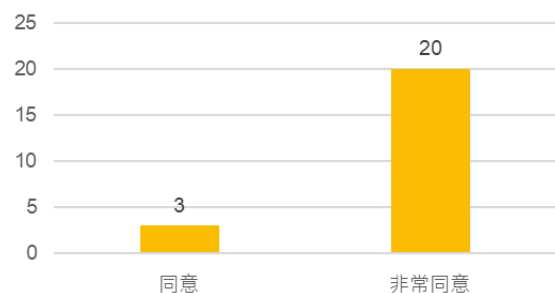
13. 我覺得透過課程中與在地社區的交流互動，能夠提升社區居民對大學生及輔仁大學的正面印象

13、我覺得透過課程中與在地社區的交流互動，能夠提升社區居民對...



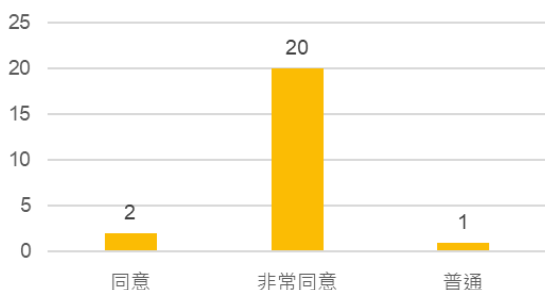
14. 我期待未來能有機會再修讀其他類型的多元創新課程

14、我期待未來能有機會再修讀其他類型的多元創新課程。



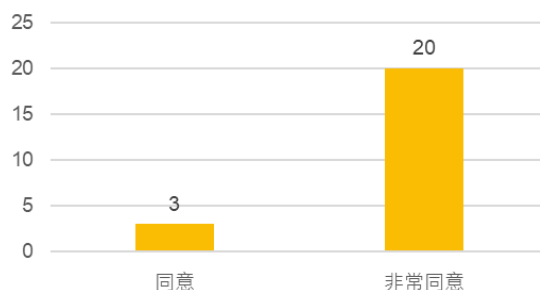
15. 相較其他課程，我喜歡本課程採多元創新的教學方式，我會推薦其他同學來參加

15、相較其他課程，我喜歡本課程採多元創新的教學方式，我會推薦...



16. 相較其他課程，本課程中授課教師的多元教學方式與認真的教學態度能夠引發我的學習動力，增進我的學習成效

16、相較其他課程，本課程中授課教師的多元教學方式與認真的教學...



問卷施測 30 人，回收 23 份

(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

學生在這次活動中不僅能獲得桌球相關知識外，更重要的是建立積極自主的學習態度以及獲得實務教學的經驗。透過實際操作，學生更加了解需要依據教授對象的不同而調整教學方式，此次計畫的執行過程是個很好的學習機會，成功讓學生站在不同角度思考，相信此經歷對其未來若要從事教學工作或是與他人進行合作等都會有正向的幫助。

學生在活動中的表現非常良好，讓參與活動的學員、民眾深深感受到輔大學生的教學熱忱，給予正面的回饋。彼此互相學習，相互交流，共同達成實踐社會責任的目標。

### 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：學生逐一示範及說明擊球要領



說明：讓民眾對牆擊球進行球感練習



說明：分桌進行教學與練習



說明：桌球體驗營活動大合照

## 四、反思與檢討

計畫執行過程中，課程設計、課堂經營、實際場域操作等面向遇到的問題或困難之檢討

在此活動中主要遇到的問題有以下三項：

1. **場地的租借**：這次活動原訂舉辦的時間由於遇到疫情，除了學校課程開始遠距教學之外，願意外借的場地也變少，課程時間與場地租借經過多方多次的協調後才成功訂下，讓此次的桌球教學體驗交流計畫能夠順利進行。
2. **報名人數不如預期**：疫情嚴峻，很多人為了避免影響到家人都減少外出，或是因為自己與周遭親友染疫了要居家隔離，造成報名的人數不如預期的多，但好處就是學生可以更仔細的指導每一位民眾，不會因為被分配的人數過多造成手忙腳亂的狀況，民眾也可以減少因輪流所花的等待時間，多打一些球。因為報名的高齡者人數少，所以後來還是開放給所有民眾報名。
3. **參與的學員程度有落差**：計畫是以體驗桌球為主要，藉由先前一次計畫實施所獲得的經驗有在報名時做程度調查及說明是給初學的民眾體驗，故沒有像上次很多進階程度的民眾。造成程度仍有些落差的主因是年齡，此次活動報名的年齡落差的大，小至國小低年級，大至已經退休的夫妻，小朋友大多剛接觸桌球不久，而大人們都有一些基礎可以做簡單的對打，因此在教學上因應學員程度的不同就有做些調整，採分組分桌的方式進行，讓教學能夠更順暢：小朋友主要進行球感以及一些基礎動作的練習，而大人的部分則是進行動作的微調與一些基礎旋轉的說明，讓所有來體驗的學員都能收穫滿滿。

## 五、結論與未來展望

此計畫深入社區進行實地教學，讓學習不僅僅是紙上談兵，而是需要實際去規劃以及執行。在實踐的過程中，難免會到一些沒有預期到的狀況，而且因為面對的是外人，並非課堂的同學或老師，因此也可訓練學生處理事情與隨機應變的能力。活動結束後得到民眾正向的反饋，相信此次活動有達到原先預期的成效，負責教學的學生以及接受指導的民眾、學員皆更加認識桌球的相關知識與技術，達到推廣桌球的目的。

未來若要繼續推動此計畫，可以將學生依教學年齡、程度等進行分組，讓教學準備更加充分，這樣遇到不同年齡層或是不同程度的學員，都有人可以負責教學，多了更多的準備，減少遇到問題時會慌亂的可能性。此次因為疫情的緣故，在安排體驗課程時遇到不少問題，所以舉辦的場次數沒有太多，之後可以考慮舉辦桌球交流比賽或是簡易的對抗賽，讓學生以及更多民眾參與比賽的過程，一同感受桌球運動所帶來的樂趣。