



輔仁大學
高教深耕計畫

輔仁大學 111 年度高等教育教深耕計畫

【數位敘事力課程】

成果報告書

課程名稱	體育(臨心系)
開課單位	臨心學系 一年級
開課學期	111-1
修課人數	50
授課教師	許芄成

中華民國 年 月

一、課程簡介

(一)課程概述

自從 2019 年起 COVID-19 新冠肺炎疫情全球大爆發，許多醫師與專家指出對抗病毒最好的方法就是提高自體免疫力，增加免疫力有四種方式，當中包含睡眠充足、減壓、原型食物、從事運動。

在現代運動慢慢變成一種顯學，但不是每個人都適合上健身房運動，因此希望透過這個計畫課程讓學員了解運動的價值所在與正確運動觀念與方式，將運動錄製成影片分享出去。讓更多人能夠透過此影片而讓身體變的更加健康。

(二)敘事主題

此計畫課程透過 JOHNSON 智慧健身魔鏡的教學方式，以及讓學員清楚了解各肌群的訓練方式與對應的動作，將所學的知識製作成影片，並分享出去讓大家能更清楚瞭解正確運動方式。

二、成果說明與分析

(一)課程設計

(1)教學策略實施

請參考申請書內容，說明實際課程和學習活動(如：工作方、講座、田野調查)運作方式

透過課程進行方式以及 JOHNSON 智慧健身魔鏡的介入，增加學員對運動的認知與知識。

在課程當中利用健身房的設備讓學員清楚了解各肌肉訓練方式與模式。

利用健身魔鏡裡的運動課程當作模板，讓學員們能設計出一套全新屬於學生們的課程。

(2)數位敘事力學習活動紀錄

請參考範例填寫工作坊或講座等與**數位敘事力**相關之學習活動紀錄，亦可附上企劃書、海報電子檔等資料(為節省紙張消耗，請優先提供電子檔案)

(請依活動場次需求自行增加表格)

主題	健身魔鏡課程		
時間	1540 - 1730	地點	文德體適能中心
流程	時間	內容	
開場	1540-1600	教師開場與講師介紹	
熱身	1600-1620	運動課程前暖身運動	
健身魔鏡 操作	1620-1720	健身魔鏡體驗課程，每人需操作兩堂課程。	
整合討論	1720-1730	各小組依選定的拍攝動作討論短片大綱	
活動照片			



說明：健身魔鏡拳擊課程。



說明：健身魔鏡 zumba 課程。

(二)成果說明

(1)成果展現(可複選)

請勾選成果展現方式，並依下表提供佐證資料

類型	提供資料	類型	提供資料
影片/微電影	影片網址	數位出版品	電子檔
影像作品	電子檔或網址	線上策展	1.宣傳海報 2.展覽網頁
其他	請提供可證明有舉辦成果發表之資料		

類型：

- 影片/微電影
- 數位出版品
- 影像作品
- 線上策展
- 其他(請說明)：

佐證資料：

輔大高教深耕計畫 敘事力課程影片連結

<https://youtu.be/a-NZuWTN3Xg>

(2)成果迴響(可複選)

請勾選成果展現方式，並依下表提供佐證資料

類型	提供資料	類型	提供資料
點擊率/觀看次數	網頁截圖	他人的引用或使用	引用/使用聲明截圖或對方申請引用之證明
觀賞者回饋	文字或影音檔案連結	校內外合作機會	詢問合作之證明(例：往來信件)或合作備忘錄等證明文件
其他	請提供可說明該成果發表有得到班級師生以外他人回饋之證明		

類型：

- 點擊率/觀看次數
- 觀賞者回饋
- 他人的引用或使用
- 校內外合作機會
- 其他(請說明)：

佐證資料：



點閱 人數 74 人

(3)執行成果

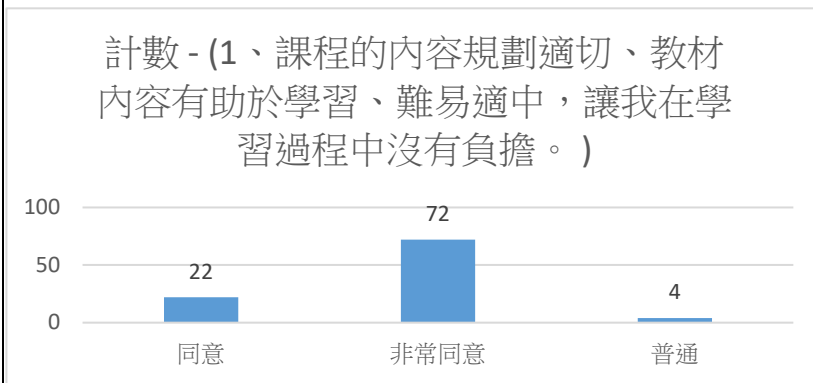
請參考申請書內填寫之質量化預估填寫實際成果(請列點說明)

質化成果說明	量化成果說明
<ol style="list-style-type: none">1. 學生藉工作坊和實作練習，瞭解影片敘事的重點，並能完成一段5分鐘成果影片拍攝與後製。2. 影片讓其他學生觀賞學習重量訓練姿勢要領，並且操作，完畢後寫問卷表單。	<ol style="list-style-type: none">1.投票一位最優秀的學生製作影片。2.讓其他40位學生觀看並且回答問卷。

(三)學生學習成效分析

(1)問卷回饋

請彙整學生問卷或其他學習回饋結果(回收份數須達修課人數 2/3，並以圓餅圖/長條圖方式呈現)，並將填答問卷同成果報告書一併繳交(為節省紙張，請優先提供電子檔)



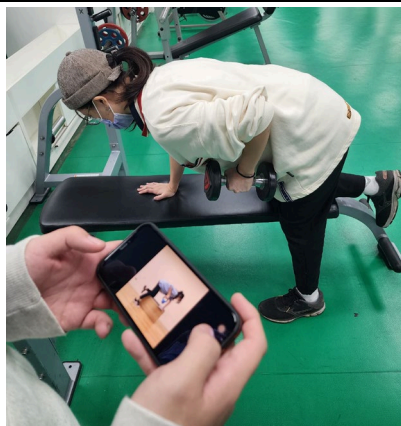
(2)實施成效分析

請分析學生學習成效與申請書內「課程目標」之對應，並評估計畫實施效果

其他意見	計數 - 學號
加分	1
可以上傳影片以增進學生理解	1
老師人很好	1
老師很 nice	1
無	2
謝謝老師這學期的教導	1
讚	1
(空白)	14
None	1
好棒！	1
老師 全勤可以加分嗎	1
老師人懂得上課步調的掌控，影片清晰易懂，能準確了解到各個動作的要領	1
老師很讚！也會解答我們的問題	1
希望填到第二次不會破壞到統計數據	1
非常棒 值個一修再修	1
無	5
影片+老師課堂上的教學=100分	1
影片內容清晰容易理解	1
課程很棒	2
謝謝老師	1
謝謝老師這學期的用心教學 受益良多	1
讚	1
(空白)	39
這堂課非常棒，受益良多。	1
無	1
謝謝老師這學期的教導	1
(空白)	15

三、照片錦集

請提供 1~2 張課堂或活動照片，並附上 10~15 字的文字說明



說明：仰臥推舉動作說明與示範。



說明：深蹲動作說明與示範。

四、反思與檢討

請根據此次數位敘事力課程學習活動之規劃與實施，作成效自評與歷程觀察摘要並回饋反思與心得，以期作為個人與同儕未來改善與精進教學之參考依據

1. 希望能有更多學員能參與此課程，可以擴大招生，讓有興趣的學員能旁聽。
2. 需要加入攝影相關課程，學員拍攝影片通常遇到噪音、過度曝光，等相關技術問題。

五、結論及未來展望

1. 希望未來金費能在資助更多，能擴大校與校之間的連結。
2. 跨系之間的連結，讓系與系之間有更多的交流，利用各系的專長彼此交流與學習。
3. 可以分別針對上肢下肢與核心獨立影片，讓學員們去學習操作。