

輔仁大學 112 年度高等教育教深耕計畫

【數位敘事力課程】

成果報告書



高等教育深耕計畫

課程名稱	TRX 懸吊系統課程
開課單位	全人中心
開課學期	111-2
修課人數	50 人
授課教師	許芄成

中華民國 112 年 06 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，當作發想透過影片製作與不同班級透過數位科技方式進行互動，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

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。透過工作訪方式讓學生清楚了解 TRX 教學方式以及影片製作，再讓學員分組互相交流製作影片，分工包含：操作示範、教材設計、攝影、後製剪輯，上傳 YOUTUBE 讓其他學生進行操作，並結合期末考試。

(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)

主題	TRX 上肢阻力 教學課程		
時間	112.05.12 (五) 12:10~13:10	地點	文德體適能中心 飛輪教室
流程	時間	內容	
開場	12:10~12:30	開場以及用餐	
講座 從短片談敘 事	12:30~13:00	1.分組分配工作 2.針對工作各組設計內容 3.一週內實踐工作並完成預計內容	
總結	13:00~13:10	• 確認各組內容與進度	

• 活動照片



說明：拍攝影片。

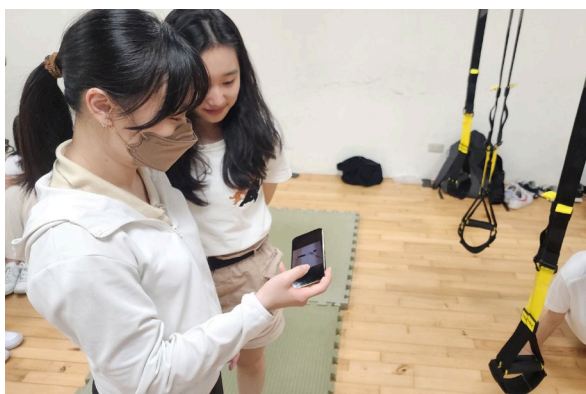


說明：影片製作。

(請依活動場次需求自行增加表格)

主題	TRX 阻力訓練 影片錄製教學課程		
時間	112.05.19 (五) 12:10~13:10	地點	文德體適能中心 飛輪教室
流程	時間	內容	
開場	12:10~12:30	開場以及用餐	
活動執行	12:30~13:00	1.實務操作與訓練 2.課程設計與分享 3.操作經驗分享與討論	
總結	13:00~13:30	總結，由老師帶入，分享大家的優勢與劣勢進而修正。	

活動照片



說明：影片分享。



說明：動作分享與教學。

(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：

輔仁大學 數位敘事力 TRX 懸吊課程
<https://youtu.be/FIE8g1bH64s>

(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：



學生願意持續觀看影片的意願度高。

(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)

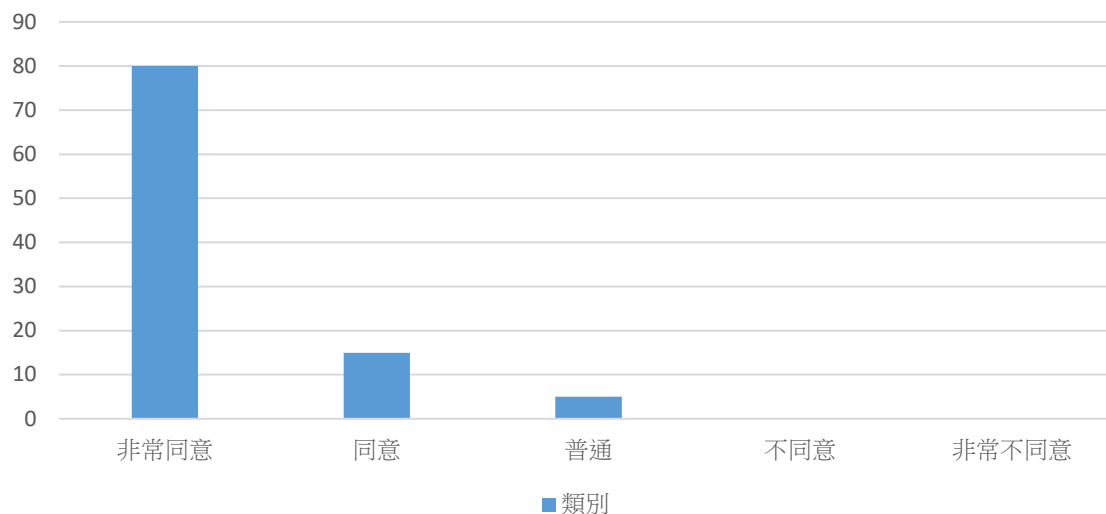
質化成果說明	量化成果說明
<ol style="list-style-type: none"> 學生藉工作坊和實作練習，瞭解影片敘事的重點，並能完成一段5分鐘成果影片拍攝與後製。 影片讓其他學生觀賞學習 trx 訓練姿勢要領，並且操作，完畢後寫問卷表單。 	<ol style="list-style-type: none"> 投票一位最優秀的學生製作影片。 讓其他40位學生觀看並且回答問卷。

(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)

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



(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

409012650 同學表示

老師的教學非常優良 上課認真 也很重視與學生的互動 講解清晰 會讓學生能夠很好的了解上課內容 實用度也很高。

409011175 同學表示

許芃成老師教學用心，理論與實務並行，教導學生學習動作，更指導教學技巧，培育學生知行合一，得以於相關技術及課程中，同時能成為一個協助與教學者，參與並協助、行動此過程。

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：分組討論與影片賞析。

說明：動作示範與實務操作。

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，與其他老師共受可以獲得更大的效。
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。
3. 結合活動設計相關課程，並開設公益時段讓教師也能有更多運動方式。

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. 能結合地方社區參訪，帶學生去新莊在地運動相關場所交流。
3. 將教學內容拆分更區分初級班與進階班(進階班為參加過兩次以上活動)，讓課程有延伸性，有更多學生受惠。