

# 輔仁大學 113 年度高等教育教深耕計畫

## 【永續敘事力課程】

### 成果報告書

課程名稱	基礎壺鈴
開課單位	體育室
開課學期	112-2
實際修課人數	50 人
授課教師	許芃成 教師

## 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得更加健康。

### (二)永續敘事主題

#### (符合 SDG3 健康與福祉)

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，讓大家能更清楚瞭解正確運動方式。

## 二、結案項目自評

### 1.課程期末線上問卷施測

問卷連結由教發中心提供

是

否，原因：

### 2.上傳至少 3 份學生成果至「輔大學生學習成果平台」

操作步驟說明：<https://reurl.cc/qVpObR>

是

否，原因：

### 3.填寫素養評量

格式下載：<https://reurl.cc/Wxbkqg> 完成後請寄回

是

否，原因：

### 4.填寫教師問卷：<https://www.surveycake.com/s/zm8pk>

是

否，原因：

## 三、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

讓學員更加了解正確運動觀念與方式，透過課程指導讓學員知道各肌群對應到的機械動作；並透過課程使學員更了解此計畫的意義與目的，最後以影音形式傳達，讓更多人受惠。

學生於修習本課程後，能具體展現哪些永續發展/敘事力之核心能力？

在課程當中加入 JOHNSON 智慧健身魔鏡，透過虛擬教練帶領大家運動，進而達到健身效果，也透過健身魔鏡讓學員了解運動影片的設計方式。

讓學員了解影片製作方式與架構，例如:如何呈現讓觀看者能更清楚了解動作操作方式與注意事項。

讓學員清楚了解動作正確操作方式，學員能正確執行，並且對他人解釋動作為何錯誤與錯

誤原因，藉此達到知識的傳遞。讓透過影片跟著運動操作的人能清楚明白正確運動方式。

(2) **敘事/永續** 案例教學單元

請選擇至少 1 週與 **敘事力或 SDGs 議題** 相關的單元提供教案，請勿選擇講座或諮詢活動

(講座或諮詢活動請填在下一項(3)敘事力學習活動紀錄)

課程規劃			
上課時間	05/06、13、20、27 (週一)		
單元主題	影片教學錄影與實務應用		
融入 SDGs 議題 (參考資料： <a href="https://globalgoals.tw/">https://globalgoals.tw/</a> )	本計畫課程皆已包含 SDG4，以下議題請選擇至少一項 <input type="checkbox"/> 消除貧窮 <input type="checkbox"/> 終止飢餓 <input checked="" type="checkbox"/> 健康與福祉 <input type="checkbox"/> 性別平等 <input type="checkbox"/> 乾淨水衛生 <input type="checkbox"/> 潔淨能源 <input type="checkbox"/> 尊嚴就業與經濟發展 <input type="checkbox"/> 產業創新與基礎建設 <input type="checkbox"/> 減少不平等 <input type="checkbox"/> 永續城邦與社區 <input type="checkbox"/> 負責任的消費與生產 <input type="checkbox"/> 氣候行動 <input type="checkbox"/> 保育海洋生態 <input type="checkbox"/> 保育陸域生態 <input type="checkbox"/> 和平正義與有利的制度 <input type="checkbox"/> 發展全球夥伴關係		
學習內容	體育運動課程結合影片拍攝教學的結果，需要與聯合國的可持續發展目標 (SDGs) 結合，以確保教育的全面性和長期效益。通過影片拍攝和分析，學生可以更清晰地理解和改進自己的運動技能，同時培養創意思維和數字素養。這不僅提升了教育質量 (SDG 4)，還鼓勵了健康和福祉 (SDG 3)。綜合來看，將體育運動課程與影片拍攝教學結合並對應 SDGs 目標，不僅提升了教育效果，還促進了社會的全面可持續發展。		
教學設備 / 資源 / 教具			
<input type="checkbox"/> Notion (請提供網址)： <input type="checkbox"/> LinkedIn (請提供附件) <input checked="" type="checkbox"/> 其他 (請說明並提供相關資料)： <a href="https://youtu.be/E47dqGT0ViM">https://youtu.be/E47dqGT0ViM</a> <a href="https://youtu.be/c87aK6skxZg">https://youtu.be/c87aK6skxZg</a>			
學習活動設計			
實施方式	時間設定	教學方法	備註
壹、【準備活動】 一、課程設計與目標設定：教師在設計體育課程時，將 SDGs 中的具體目標融入教學目標，例如提高學生的健康與福祉 (SDG 3)。 二、影片拍攝技術培訓：在體育課程中，學生學習基本的影片拍攝和編輯技巧，這不僅提高了他們的數字素養，也為分析和改進運動技能提供了工具。 三、實踐與應用：學生在體育活動中使用攝影設備記錄自己的動作和技巧，然後通過影片分析來評估和改進表現。這種方式可以具體地展示技能的進步和不足	60 分鐘	分組討論	

之處。

四、**聯合課題與合作**：設計跨學科的合作項目，例如與科學課程合作進行基礎壺鈴，或與影片課程合作製作體育紀錄片。這些項目可以涵蓋多個 SDGs 目標，如質量教育、健康與福祉。

(請自行調整) 本教案規劃參考：<https://vtedu.mt.ntnu.edu.tw/uploads/164722849199218aiPv11.pdf>

### (3) **敘事力/永續**學習活動紀錄

請參考範例填寫工作坊或講座等與**數位敘事力或 SDGs 議題**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)

<b>主題</b>	影像說故事工作坊 I		
<b>時間</b>	113.05.13(一) 12:10~13:00	<b>地點</b>	羅耀拉 SL117
<b>流程</b>	<b>時間</b>	<b>內容</b>	
開場	12:10~12:15	教師開場與講師介紹	
講座 從短片談敘事	12:15~13:15	講者：林澤衛先生/ • 影片拍攝介紹與分析 • 成功案例解析	
中場休息	11:15~11:25		
分組討論	11:25~11:55	各小組依選定的拍攝主題討論短片大綱，討論過程中講者即時指導與協助學生大綱撰寫和提問	
總結	11:55~12:00	• 活動結語 • 大合照 • 告知下次活動內容與時間	

### 活動照片



說明：與講師大合照。



說明：攝影拍攝課程教學

## (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
Notion 或 LinkedIn	網址或截圖	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：

**Notion 或 LinkedIn (申請書內有勾選使用此類數位工具者，此項為必選)**

影片/微電影

影像作品

數位出版品

線上策展

其他(請說明)：

#### 佐證資料：

<https://youtu.be/E47dqGT0ViM>

<https://youtu.be/c87aK6skxZg>



### (2)成果回饋(可複選)

請勾選成果回饋方式，並依下表提供佐證資料

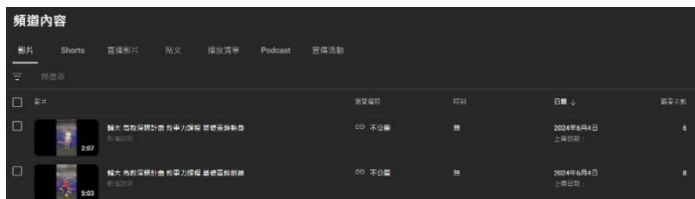
類型	提供資料	類型	提供資料
點擊率/觀看次數	網頁截圖	他人的引用或使用	引用/使用聲明截圖或對方申請引用之證明
觀賞者回饋	文字或影音檔案連結	校內外合作機會	詢問合作之證明(例：往來信件)或合作備忘錄等證明文件
其他	請提供可說明該成果發表有		

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：**



**(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)

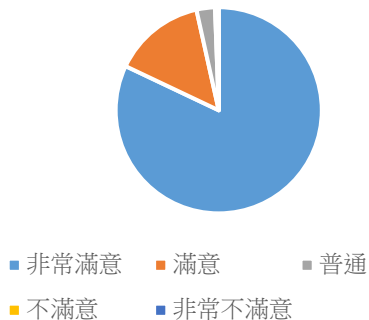
質化成果說明	量化成果說明
1.學生藉工作坊和實際短片拍攝，瞭解影片敘事的重點和提升影片製作能力。	1.影片發表會參與民眾40位 2.觀賞影片有4個班級以上參與。

**(三)學生學習成效分析**

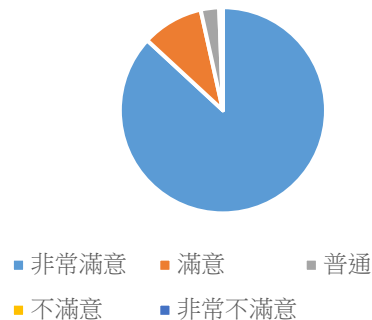
**(1)問卷回饋**

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)

針對壺鈴課程滿意度調查



針對影片課程滿意度調查



## (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，並評估執行前後學生學習狀況或成效的變化

在完成本課程後，學生將具體學習到與永續發展和敘事力相關的各種知識。他們將掌握正確的運動觀念與方式，了解不同肌群的功能及其對應的運動方法，並深刻理解本課程的設計意義與目的。通過製作運動教學影片，學生將掌握影片拍攝、編輯與傳播的基本技巧，並能有效地傳播正確的運動知識，讓更多人受惠。

學生將能夠使用 JOHNSON 智慧健身魔鏡進行自主鍛煉，掌握運動影片的設計與製作方法，正確地執行各種運動動作，並具備向他人解釋和示範正確動作的能力。他們將學會如何通過影片等媒介有效傳遞健康與運動知識，提升社會大眾的健康意識和運動水平。

在態度和價值觀方面，學生將產生顯著的正向改變。他們將意識到知識分享的重要性，積極將所學的運動知識傳遞給他人，提高合作和溝通能力，並增強對社會責任的認識，願意為推動社會健康和可持續發展貢獻自己的力量。

## 四、課程照片

請提供課堂或活動照片(照片原始檔案請同步上傳至提供的雲端空間)，並附上 10~15 字的文字說明



說明：



說明：



說明：

說明：

### 五、反思與檢討

- (1) 敘事力課程除了幫助學生學習，對授課教師來說是否也有什麼收穫？  
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) 計畫執行過程中遇到的問題或困難之檢討，並請說明預計如何優化調整  
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。  
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。

### 六、計畫延伸

- (1) 是否持續將敘事力融入下次課程的教學設計中？若是，請說明未來規劃；若否，請說明原因
1. 希望未來金費能再資助更多，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。
- (2) 未來會想用永續數位敘事力課程申請校內外相關教學補助或獎勵嗎？(如：教學實踐研究計畫、教學成果獎)
- 輔仁大學教學成果獎申請資料：<https://reurl.cc/r90ger>
- 是，預計申請補助或獎勵名稱：
- 否