

# 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	桌球
開課單位	體育學系
開課學期	112-2
實際修課人數	89 位
授課教師	李佳倚

## 一、課程簡介

### (一)課程概述

現在生活環境，是科技進步網際網路非常發達快速便利，而【敘事力課程】之提升，透過媒材、多樣化的形式將學習更多元有趣化，讓體育教學不單單只有實體教學，能以影片教學一方面讓學生學習從影片中如何教學；另一方面讓看影片的學習者也能從影片中先認知到桌球基本觀念。

亦能發揮學生之專業學系屬性，反思當下的「生活世界」，思考如何透過所學，以秉持本校真善美聖之輔仁價值，給予大學生機會學習社會責任及未來發展。

這樣的課程規劃旨在將桌球、數位敘事能力、以及永續發展議題有機結合，藉由數位科技工具的應用，讓學生能夠創作出具有科技影響力的數位內容。以下是一個可能的課程規劃

- 1.數位敘事能力：提升學生使用數位工具進行桌球相關敘事的技能。
- 2.桌球技能：加強學生的桌球基本技能和戰術水平。
- 3.永續發展議題：引導學生深入了解與關注桌球運動中的永續發展問題。
- 4.科技影響力：透過數位內容創作，提升學生在社會上的能見度與科技影響力。

### (二)永續敘事主題

#### (符合 SDG4)

在桌球實體課程中進行教學生拍攝對他人教學桌球影片內容概述，桌球教學影片共拍攝五個部分內容概述如下：

壹、桌球器材介紹、握拍法及球感練習教學

1.桌球場地、器材

(1)球

(2)球桌

(3)球皮

2.握拍法介紹

(1)直式握拍法

(2)橫式握拍法

3.球感練習

(1)原地及走動平衡感

(2)原地及走動向上擊球

(3)兩人一組空中對擊

(4)對牆擊球

貳、上旋動作教學

1.上旋球動作教學

(1)反手推擋

- (2)正手平擊球
  - (3)正手平擊發球
  - (4)反手平擊發球
  - (5)正手殺球
- 參、下旋動作教學

- 1.下旋球動作教學
- (1)反手搓（切）球
  - (2)正手發下旋球
  - (3)正手拉弧圈球
  - (4)反手拉弧圈球

將以上的三部分拍攝為教學影片，給予想學習桌球的高齡者或小小孩，透過影片教學先有桌球知識，再以實體教學更進一步學習到桌球技能。

## 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/Wxbkgx> 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

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。

#### (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	113/04/15(一) 08:10-10:00		
單元主題	桌球基礎教學		
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	希望藉由練習球感,掌握球拍與球之間的感覺,增加學生們對於打桌球的成就感,並從中對桌球產生興趣。 1.學生利用暖身的方式,以避免抽筋、拉傷等運動傷害 2.學生運用桌球拍與桌球,來提升球拍與球的感覺 3.學生學習課程內容,並運用在與同儕之間的對抗		
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 type="checkbox"/> 其他 (請說明並提供相關資料) :			
學習活動設計			
實施方式	時間設定	教學方法	備註
壹、【課前準備】 (一)教師部分: 1.蒐集桌球相關器材之知識。 2.決定上課內容,包括動作技術教學方式與練習動作要領。 3.檢視場地表面等設備與環境的安全,並排除意外發生的可能因素。(二)學生準備: 1.詢問教師借上課使用器材。 2.檢視上課地點,準時上課時間到地點。 3.穿著運動服裝、運動鞋、帶水壺。 (三)情境布置: 1.確定場地設備安全性。 2.了解場地設施(廁所)位置。 二、課間準備: (一)學生集合、整隊、點名、詢問學生身體狀況。 (二)老師自我介紹。	10 分鐘		



最後一個活動結合前兩項活動的特色,結合球彈性與正反、手回球。先讓小朋友站定正常比賽時的站位,老師會在球桌另一端用紙杯堆起金字塔,後由助教餵球給小朋友,讓小朋友用正、反手回球的方式打倒紙杯高塔。若對小朋友來說太簡單,可以進階讓小朋友自己發球,打倒高塔。

若是對小朋友來說太難,可以由老師發號指令,通知助教以及小朋友球等一下要往那裡飛(餵),以降低難度。成功擊倒高塔的小朋友可以再獲得一張貼紙。

(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)

主題	112 年度高教深耕輔大基礎桌球體驗課		
時間	113.06.02	地點	利瑪竇 B1 桌球室
流程	時間	內容	
報到(上午場)	10:10~10:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體育系學生準備場地器材</li> <li>● 小朋友及家長陸續來報到</li> </ul>	
分組進行課程	10:30~12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 依照各組安排的課程進行</li> <li>● 球感練習、正反手基本動作、正反手發球</li> </ul>	
報到(下午場)	13:10~13:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 體育系學生準備場地器材</li> <li>● 小朋友及家長陸續來報到</li> </ul>	
分組進行課程	13:30~15:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 依照各組安排的課程進行</li> <li>● 球感練習、正反手基本動作、正反手發球</li> </ul>	

#### 活動照片



說明：球感練習



說明：打擊目標物

## (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：

##### 【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的共同運動也不錯。

##### 【小朋友家長】

很開心能夠參與桌球體驗，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！一邊帶著我們家小朋友對打、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。

(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：**

第四組	<b>優點</b> ① 每個動作前都有標題，很清楚在講甚麼 ② 示範者很有活力，講解的動作的方式也很多元 ③ 是直接靠在球網旁自拍的方式，看得很清楚，解說得也很仔細 ④ 節奏適當，有口訣幫助記憶	<b>缺點</b> ① 無字幕，聲音過小，講話有些快，整體讓人感覺雜亂，背景聲音太大 ② 動作解釋的不夠詳盡 ③ 對打練習 感覺不太熟練
第六組	<b>優點</b> ① 有示範錯誤和正確的打法，加深理解且 ② 動作說明完整、步驟詳盡且有搭配文字說明 ③ 拍攝者活潑讓影片更有趣重點部分搭配字卡，轉場特別，非常有創意節奏適當，有口訣幫助記憶	<b>缺點</b> ① 鏡頭角度侷限，沒辦法看到腳步及對面球桌
第十四組	<b>優點</b> ① 節奏流暢，剪輯完整，有附字	<b>缺點</b> ① 聲音及畫面略小，講述內容

	幕、效果音等，觀影體驗佳 ② 每個動作都有詳細解說，講解清楚，很適合做為初學者學習的教材	不清晰，也看不清楚姿勢與動作，建議可以重新收音與改變拍攝的角度 ② 影片拍攝角度單調，建議可以適時換方向，看得更清楚
第十五組	<b>優點</b> ① 節奏流暢，剪輯完整，有附字幕、效果音等，觀影體驗佳 ② 每個動作都有詳細解說，講解清楚，很適合做為初學者學習的教材 ③ 有實際對打連續動作 ④ 有示範錯誤和正確的打法，加深理解	<b>缺點</b> ① 聲音不清楚，鏡頭會晃，畫面有點糊，觀看吃力 實際教學動作不太熟練
第十八組	<b>優點</b> ① 節奏流暢，剪輯完整，有附字幕、效果音等，觀影體驗佳 ② 動作說明完整、步驟詳盡且有搭配文字說明 ③ 有示範錯誤和正確的打法，加深理解	<b>缺點</b> ① 聲音不清楚，鏡頭會晃，畫面有點糊，觀看吃力，背景聲音太吵 ② 實際教學動作不太熟練

### (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
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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。</li> <li>• 學生建立積極自主的學習態度，樂於與人分享互動。</li> <li>• 學生更認識桌球教學實務經驗</li> <li>• 藉由工作坊和海報設計、札記自省，學生可促成敘事力之實踐，體察體育生活與文化價值之美</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5-7部桌球教學影片，公開觀賞</li> </ul>

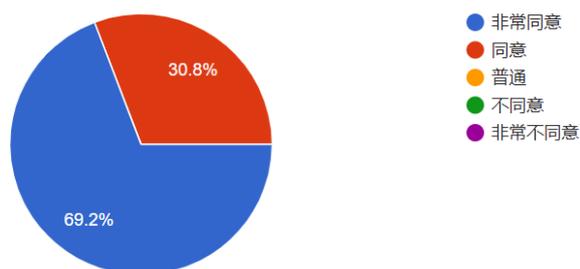
### (三)學生學習成效分析

#### (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)

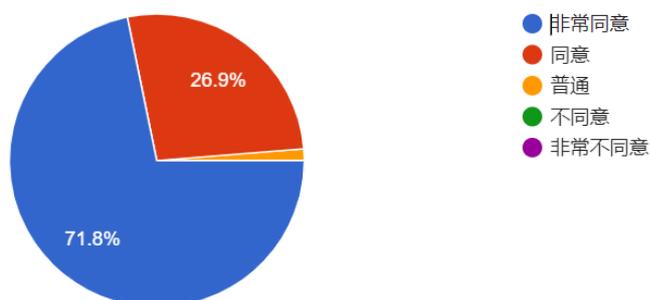
1、本課程之授課教師課程的內容規劃適切、教材內容有助於學習、難易適中，讓我在學習過程中沒有負擔。

78 則回應



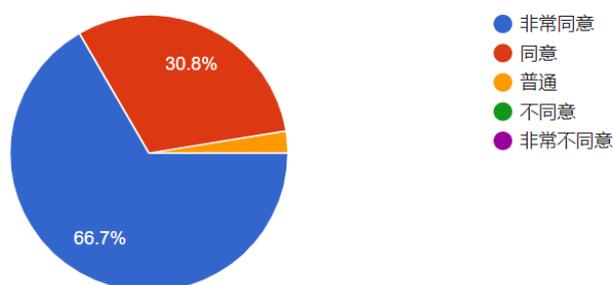
2、授課教師清楚說明執行敘事力課程的內容。

78 則回應



3、本課程能結合實務專業，有助於我將課堂所學到知識應用於實務上。

78 則回應

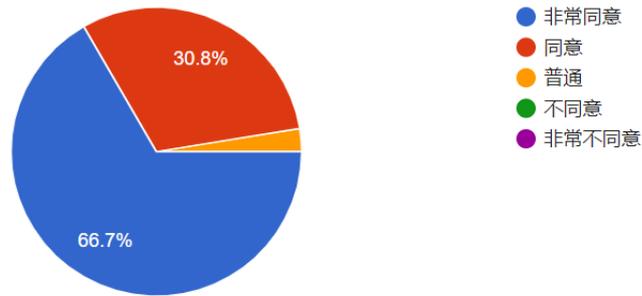


## (2)實施成效分析

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

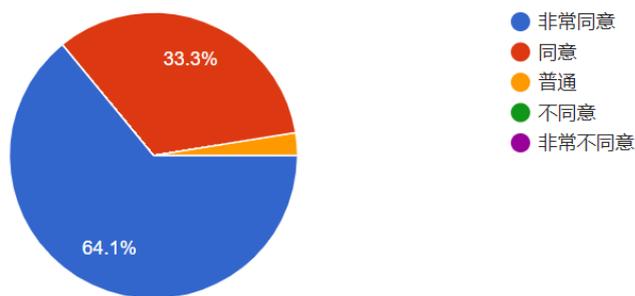
15、我期待未來能有機會再修讀其他類型的多元創新課程。

78 則回應



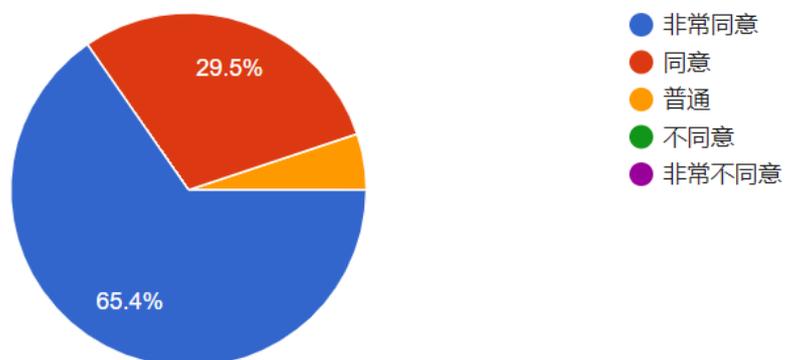
16、相較其他課程，我喜歡本課程採多元創新的教學方式，課程的學習歷程與經驗，能提升我的永續創新思維，我會推薦其他同學來修讀這門課。

78 則回應



17、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，提升我對經濟、環境與社會的在地永續關懷力。

78 則回應



#### 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：正手發球練習



說明：握拍姿勢修正



說明：暖身運動



說明：揮空拍

#### 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？

**深入理解桌球技術：**在教授桌球課程時，教師需要深入了解桌球的各種技術和戰術，這有助於他們提升自己的專業水平。

**提升教學技巧：**教師在教授桌球課程時，可以學習如何有效地傳授技術、指導學生進行實戰演練，這些教學技巧可以應用於其他體育課程中。

**激發熱情和動力：**在教學過程中，看到學生的進步和成長，教師也會感受到教學的成就感和滿足感，從而激發他們對桌球和教學的熱情

(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

**增加資源投入：**爭取更多的場地和器材，確保每個學生都有充足的練習機會。

**靈活調整課程安排：**根據學生的反饋和實際情況，靈活調整課程時間和內容，確保每個學生都有足夠的學習和練習時間。

**分層教學：**根據學生的技術水平進行分組教學，針對不同水平的學生設計不同的教學內容和

練習方式。

## 六、計畫延伸

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

### 【是，持續敘事力融入】

背景故事引入：在每節課開始時，通過一個與桌球相關的故事或歷史事件引入課程主題，激發學生的興趣和參與感。

角色扮演：讓學生扮演桌球運動員、教練或裁判，通過角色扮演來理解不同角度的策略和技巧。

技術進步故事線：每位學生記錄自己的技術進步過程，形成一個個人的成長故事，這可以幫助他們更好地反思和總結學習經驗。

團隊故事：將學生分成小組，通過團隊合作完成特定的桌球任務或挑戰，並共同創作團隊的成功故事。

(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