

體育 2.0 師生新樂園

專題報導／賴映秀 王薇婷 專題攝影／陳奕良



1



2



3



4



5



6

如果你所能想像到的體育課是打球、田徑、游泳、有氧舞蹈和太極拳，那麼也許你無法想像，淡江的體育課同時也是 SDGs 素養、青銀共學、海洋公民精神等內涵的倡議教室；而你也許也不知道，體育課不再只是同學應卯點名的零學分必修課程，在 VR 虛擬情境、水下水中攝影等多元輔助器材與教學理論進入課堂，作為輔助學習和評量的工具之後，體育教師們已經改造了體育課，呈現嶄新風貌。

全國十件 淡江佔八件

「我們到哪裡參加體育教師的會議，與會者只要看到『淡江』的名牌，他們就會說：『你們怎麼那麼厲害？』。」助理教授郭馥滋笑著描述近日體育處獨佔鰲頭的風光。

連續兩年在全國教學實踐研究計畫（以下簡稱計畫）的體育類計畫案中，躍升全國通過件數最高的學校，尤其今年更是在全國私校 10 件計畫中佔 8 件之數，本校體育處教師們正在進行的教學研究受到全國矚目。

被推著走 教師進入教學研究藍海

「我一上任的時候，看到研究的數據，心裡想著第一個就是要推研究。」教授兼體育處長陳逸政說，他把當時學校開始推行的教學實踐研究計畫，訂定為教師升等、教師評鑑的必要門檻，作為推動研究的第一步。

陳逸政說為了鼓勵體育處的教師們踴躍提出申請，他以身作則，連續申請三年計畫，在今年過關。以「任務趨動教學法（Task Based Learning, TBL）」進行排球訓練，雖然首次執行，但在申請計畫期間，已經在課堂中試行。側重學生自主學習及問題解決的教學目標，讓他在任務設計上費盡心思。雖然鞭策自己向前的一開始是壓力與責任，但學生的回饋終究才是最大的動力。

素養導向 影響一輩子的一堂課

結合素養教育，在體能訓練當中所受到的身體考驗、精神磨練，「轉化到未來生活的『行為』上」，教授黃谷臣說：「它其實是一個跟人一輩子都有關係的課程。」

黃谷臣今年度的計畫構想來自 110 學年度於通識核心課程所開設的計畫——「野外獨處（Wilderness solo）對山野活動學習者體驗價值之影響」。黃谷臣在研究中發現因獨處體驗讓學生有機會在荒野寂靜中學習沉澱、內省、對話與觀察，因此對環境倫理態度的明顯增強，讓他想再進一步研究「環境永續」議題，也因此和時下最夯的永續議題結下不解之緣。

在野外獨處課程安排兩天兩夜登山的活動，除自然環境踏查，尚包含長達 12 小時的獨處體驗。黃谷臣藉 2 次訪談發現，學生在獨處時跟自己對話及探索，十分耐人尋味。他們在經歷沒有 3C 產品的獨處中，體會到「與自己身體對話」這項能力的重要性，把這些感受帶回生活中，在面對生活時更有底氣。

專長為跆拳道教學的副教授王豐家，同樣著眼素養導向，連續兩年以「正念體驗教學」為題，於跆拳道課程中進行教學研究。以不評價、耐心、初心、信任、不強求、接納、放下等態度作為正念練習的基礎，透過運動技能學習過程，掌握自我覺察、情緒調整，幫助學生抒壓，並從體育課情境轉移至日常生活中。課程成果也進一步發表在國際運動指標的學術期刊及學術研討會。

即使學術成果豐碩，但他說：「如果有學生告訴我他們還記得並持續運用正念體驗，那會比告訴我記得跆拳道還要開心很多。」曾有學生在修課結束後赴他國學習，壓力大時傳訊息請求王豐家再帶領他做一次身體掃描以進入專注狀態。於是，他與該學生進行了為期兩週的身體掃描，協助他調整狀態。王豐家表示，收到這樣的回饋，比獲得任何獎項都令他高興。

教師專業發威 跨域合作停不下來

把課堂當成教學研究場域，對老師來說，最大的挑戰不只是把計畫成果轉化成研究，副教授陳文和、黃貴樹的跨域合作故事可能更是精采。

陳文和是體育處中，以教學實踐研究計畫升等的第一人，從一開始誤打誤撞到不斷創新跨域樂此不疲，過程十分曲折。一開始因管束學生上課滑手機，導致教學評鑑分數過低，被學校要求去上教學知能的課程，沒想到因此突然開竅，「為何不進行『數位轉型』，讓體育課融入數位及生活化？」

一個轉念令他峰迴路轉，107 學年度即著手以數位介入課程，109 學年度應用多元智慧理論導入風浪板教學的實證研究申請到

計畫，並以其成果成功升等。後來他以 AI 製作影片，讓太極拳課融入老莊、道家思想。學會運用 AI 之後，他用 AI 製作英文課程影片，就算是英語授課也不怕。

近兩年以海洋教育結合淡水河水域安全、獨木舟、浮潛等技能申請計畫，聚焦於 SDGs 議題，培養學生對水域環境的關懷與責任感。他首次跨界與歷史系教授李其霖合作，讓體育課走出課堂，與多元資源（USR、SDGs）結合。之後再與中文系助理教授謝曼琪合作獨木舟、浮潛、太極拳繪本。114 學年度已經布局完成，與資工系教授陳建彰合作，開發出太極拳 APP，他開心的說這下子學生不得不認真了：「他們得跟機器人 PK 招數，才能讓上傳的影片得高分。」

專長為運動科學與體育教學，於志工領域深耕超過二十年的黃貴樹，身兼體育處教學與活動組組長，近十年負責「萬金石馬拉松」志工招募及服務，每年帶領 220 位學生志工完成國際賽事服務，深感體育賽事志工缺乏系統性的培訓機制因而申請計畫，開啟了他與學生共構志工服務藍圖的跨域探索。

112 年以 TBL 提出計畫，嘗試以「翻轉」教育理論解決大班授課的問題。他讓來自不同的科系的學生，在課前線上進修課程，再於課堂上分組以他提出的各個題項進行個人測驗與團隊討論，共同進行志工的知能學習；113 學年計畫再透過企管領域「設計思考」概念，與學生志工共同建構「服務藍圖（Service Blueprint）」。

科技介入輔助教學 學生讚爆

教授陳瑞辰、副教授趙曉雯在不同領域，以多媒體科技介入體育教學，看到學生跳躍式的改變。

透過奧運金牌選手飛魚的模範動作影片，及多角度的影片、照片輔助捷泳學習。陳瑞辰於課堂中進行水下水中攝影，拍下同學的泳姿，於下堂課觀看檢討，彌補傳統教學中以語言或文字無法傳達的抽象知識。看似簡單的概念，在國內卻不曾有人執行，可以想見百分百是苦差事。陳瑞辰說在器材準備拍攝、剪輯上，投入的時間數不清：「每週三天上課，其他四天都花在這上面，沒假日也沒休閒。」他直搖頭說：「CP 值太低！」

支撐他繼續做下去的動力來自學生的學習成果及回饋。一學期下來，學生的分組實驗結果顯示，實驗組和對照組在 50 公尺的捷泳平均成績上，達到 5 秒的差異，「都夠他們游 5 公尺了！」

而學生在期末教學評鑑上給他的分數，也讓他忘了疲憊。學生在教學評鑑質性回饋中，對於國手等級的教師親自帶操，動作「拳拳到肉」，完全沒有架子，印象深刻：「不只感謝老師的指教，也強烈的領悟到處事的態度。」

同樣以科技介入教學，趙曉雯則是兩次以穿戴式器材，來提升網球教學成效。112 學年選擇 KForce（運動檢測設備系統）、113 學年的 VR（虛擬實境）眼鏡，都讓她的課程和她的計畫名稱都很「不一樣」。

雖然她使用的 KForce，從未運用在網球教學，她卻在首次的嘗試中看到學生驚人的改變。在期末的考試中，實驗組一半以上的學生都能對打近一百個球，親眼見到實驗組與控制組有天壤之別。正因如此，就算計畫經費只夠買一個 VR 眼鏡，和一台上傳並比對學生動作的電腦，她也想盡辦法去籌借另兩套設備，甘心投入加倍心力。

接續 USR 行動 建立樂齡學習樂園

自從 107 學年執行 USR Hub 計畫，體育處開始經營樂齡運動課程，建立口碑之後，Line 群上人數超過 400 人。老學生們跟緊 Line 上的活動訊息，個個都成為鐵粉。這學期開設的「樂齡運動班」，兩班共超過 130 人的名額，報名在 4 分鐘之內就額滿。

隨著執行樂齡運動，兼任體育處秘書的助理教授郭馥滋在 112 學年度嘗試性的提出青銀共學的計畫「哈囉！我的資深同學！」受青銀雙方好評，不僅讓「資深同學」們都想再來重修，也成功地將課堂中低頭滑手機的大學生找回來。113 年再次挑戰，以有氧舞蹈課程提案，持續促進「代間學習」，讓「老大人」刺激大學生對健康與運動的重視，也將挑戰青銀共學的極限。

曾經為臺北市衛生局「高齡者運動」教學影片作示範，累積百萬點閱率的她，受到這群資深同學的愛戴，背後一步一腳印投入與人心力付出不在話下，但她樂在其中：「教學就是讓人開心的事，再累都值得。」

圖說：

1. 在淡江，體育課不全然是體育課。
2. 副教授陳文和以海洋教育結合淡水河水域安全、獨木舟、浮潛等技能，聚焦於 SDGs 議題，培養學生對水域環境的關懷與責任感。
3. 教授陳瑞辰透過拍攝多角度的影片、照片輔助學生的捷泳學習。（圖／陳瑞辰提供）
4. 教授黃谷臣帶學生體驗「野外獨處」，與自己對話。（圖／黃谷臣提供）
5. 助理教授郭馥滋以有氧舞蹈課程提案，持續促進「代間學習」，挑戰青銀共學的極限。
6. 體育教師在不同領域，以多媒體科技介入體育教學，看到學生跳躍式的改變。



全文及教師特寫連結