

## 【專題】體育2.0 師生新樂園

趨勢巨流河

專題報導／賴映秀 王薇婷 專題攝影／陳奕良

<br />

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，體育課也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。

<br />

<br />

##### 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？』。」體育事務處助理教授兼秘書郭馥滋笑著描述本校近日獨佔鰲頭的風光。

<br />

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，若以全國私校件數計算，去年8件佔7件，今年10件之中佔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。

<br />

<center>



<font color="#670400">本校教學實踐研究計畫通過件數為全國體育類冠軍，達到8件。（圖／體育處提供）</font>

</center>

<br />

## #### 被推著走 教師進入教學研究藍海

「我一上任的時候，看到體育處教師的研究數據，心裡想著第一個就是要推研究。」教授兼體育長陳逸政說，當時學校正推行「教學實踐研究計畫」，他就順水推舟，將其訂定為體育處教師升等、教師評鑑的必要門檻，作為推動研究的第一步。

<br />

接著，他號召並組織教師社群，委請時任體育教學與活動組組長，且以研究見長的教授黃谷臣擔任主領教師，以鼓勵教師們提出教學實踐研究計畫申請為目的，透過系列化的講座教授，議題討論及同儕間腦力激盪，檢討、修正申請案，讓教師們相互扶持，提升通過比率。結果連續兩年通過件數躍升，今年創下全國體育類新高，達到8件。

<br />

陳逸政說，屢創新高的秘訣是教師們無私的分享與共同成長，「每次活動都集中所有人的心力，針對當次討論的計畫提出修正意見。」當點子一個接著一個湧現，計畫也接連通過審查。

<br />

他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。

<br />

<br />

## #### 素養導向 影響一輩子的一堂課

在淡江，體育課不全然只是體育課。在近年教育部提倡「素養導向」的風潮下，從知識、態度、能力直到轉化為行為，將課程與生活、生命連結，這些不再單單只是強調技能的體育課，甚至開設為通識課程。

<br />

「這些其實已不能被稱為體育課了。」黃谷臣認為，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，「可以轉化到未來的生活的『行為』上」，「它其實是一個跟人的一輩子都有關係的課程。」

<br />

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。

<br />

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，理解到「3C產品並不是全世界，沒有它的陪伴，生活還是會過得很好與輕鬆」，和「與自己身體對話」這項能力的重要性，甚至理解到「面對人生中的難題或困境，在選擇的交叉口中如何冷靜的判斷下一步，分析利弊是我重要的人生課題。」「透過登山可以讓我了解堅持跟意志力的真諦，然後把這些感受帶回生活中，讓我在面對生活時更有底氣。」

<br />

專長為跆拳道教學的王豐家，同樣著眼素養導向，在教授跆拳道課程時，發現學生普遍缺乏自信和精神，加上全英文授課班級的學生經常感到課業壓力，這啟發了他在課堂上引入正念體驗的想法。112年開始，他將正念導入臺灣體育課程，為台灣首次應用正念技能輔以體育學習，113學年持續進行延伸性的發展。

<br />

以不評價、耐心、初心、信任、不強求、接納、放下等7種態度作為正念練習的基礎，透過體運動技能學習過程，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旗期刊SSCI、國內學術指標期刊TSSCI，以及具有重要影響力的學術研討會。

<br />

「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，王豐家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。

<br />

<center>



<font color="#670400">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）</font>

</center>

<br />

#### 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、黃貴樹的跨域故事可能更是精采。

<br />

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？」

<br />

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。

<br />

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旻琪合作獨木舟、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。」

<br />

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。

<br />

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，讓不同科系的學生可以從不同角度提出觀點與想法，共同進行志工的知能學習；113學年計畫再透過校良師益友傳承帶領（Mentor and Mentee），向企管系教授□敏芬諮詢進行跨域學習，採「設計思考」概念，與學生志工共同建構「服務藍圖（Service Blueprint）」。他期待以這套模組持續運作，「未來這藍圖會變成2.0甚至3.0，我就有一套設計思考概念的志工服務系統。」他期待志工培訓可以數位化，搭配照片、影片，讓體育志工服務成為精準的專業。

<br />

<center>



<font color="#670400">副教授陳文和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。（攝影／陳奕良）</font>

</center>

<br />

#### 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。

<br />

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，於下一堂課觀看檢討，彌補傳統教學中以語言或文字無法傳達的抽象知識。

<br />

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。」對於已經升等教授的他直搖頭說：「CP值太低！」

<br />

支撐他繼續做下去的動力為何？答案是來自學生的學習成果及回饋。陳瑞辰說在他的課堂上，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！」。

<br />

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。」

<br />

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」。

<br />

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，半數實驗組從未練網球的學生，都能對打超過一百個球，親眼見到實驗組與控制組有天壤之別，讓她甘心投入加倍的心力。她說113學年度她以VR眼鏡、電競級的電腦來做教學研究，但計畫經費只夠買一組設備，她跟同樣是網球老師，也做虛擬實境的姐姐、好友商借，想方設法湊足設備。

<br />

<center>



<font color="#670400">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。（攝影／陳弈良）</font>

</center>

<br />

##### 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，不只夫妻檔一起來，連親朋好友都「吃好道相報」，現在Line群上人數超過400人，每天從早到晚，群組上傳訊叮叮咚咚熱鬧不斷。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，老同學們都早早準備好上線搶課，報名在4分鐘之內就額滿。

<br />

隨著執行樂齡運動，連結在地深耕，推動樂活健康，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，也成功地把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。

<br />

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。」

<center>



<font color="#670400">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。（攝影／陳弈良）</font>

</center>



體育2.0 師生新樂園

新華時報



