

# 國立臺東大學

## 高教深耕計畫多元創新類

### 執行成果報告書

執行單位：身心整合與運動休閒產業學系

執行期間：111年05月21日~111年05月22日

# 國立臺東大學高教深耕計畫 多元創新類執行成果報告書

開課學期	110-2	開課系所(中心)	心動系
開課時間	05/21(六)-05/22(日)09:00-16:00	開課地點	H216 身心適能教室
課程類別	<input type="checkbox"/> 統整性、 <input type="checkbox"/> 語言類、 <input type="checkbox"/> 程式邏輯、 <input type="checkbox"/> 在地鏈結、 <input type="checkbox"/> 創新創業、 <input checked="" type="checkbox"/> 多元創新(數位、GROR、PBL、見/實習實作等)、 <input type="checkbox"/> 產學合作		
課程名稱	MOTR 工作坊		
開課教師姓名	劉美珠、蔡佳枋		
業師協同教學	<input checked="" type="checkbox"/> 有(勾選有者,請填下列訊息) 業師名稱:張夢珍 業師協同教學內容及方式:實習實作 業師師資授課時數:12小時 <input type="checkbox"/> 無業師協同教學		
學分數	0	修課人數	男: 3 人、女: 13 人
成果摘要	<input checked="" type="checkbox"/> 熟悉 MOTR 器械的簡史與特性 <input checked="" type="checkbox"/> 熟悉 MOTR 器械的操作 <input checked="" type="checkbox"/> 認識 MOTR 教學基本內容 <input checked="" type="checkbox"/> 認識肌動學、解剖學的相關知識		
<b>課程成果量化成效</b>			
項目	達成值	標項目	達成值
1.課程產出教材、教案、評量數	N/A	2.專案報告數	N/A
3.競賽參賽數/或獎數	N/A	4.大專生科技部計畫申請數/通過數	N/A
5.學生參與展演活動人數	N/A	6.學生期刊論文投稿數/發表數	N/A
7.產學合作共創案件數	N/A	8.學生研討會論文投稿數/發表數	N/A
9.專業證照報考人次/通過數	N/A	10.課程結合在地需求教案、活動數	N/A
11.學生赴產業實習率	N/A	12.課程學生成績平均分數	N/A
13.簽訂實習場域數	N/A	14. <u>學生參與活動人次</u>	16

### 執行重點

- 一、工作坊前籌備工作：課程項目、師資名單、日期、時數。
- 二、工作坊前聯絡工作：師資人選、場地、器材、。
- 三、工作坊前宣傳工作：心動系各年級宣導、全校網路宣傳與報名。
- 四、師資接待工作：交通、食宿。
- 五、工作坊現場的行政工作：簽名、便當、場地器材整理。
- 六、工作坊結束的行政工作：簽領據、收單據。

### 具體作法

- 一、111 年 3 月執行第一次籌備討論（劉美珠教授、蔡佳欸講師）：  
選定工作坊要介紹的身心技法項目與師資、確認工作坊進度甘特圖
- 二、111 年 4 月聯絡及確定師資與日期（蔡佳欸講師）。
- 三、111 年 4 月宣傳工作：心動系各年級於課堂上宣導（蔡佳欸講師）、全校於網路上宣傳，以及開放網路報名（美萱助理）。
- 四、師資接待工作：交通由蔡佳欸講師負責接機送機與飯店至知本校區來回、住宿由劉美珠老師代訂。
- 五、工作坊工作分配：攝影、簽名報到、場地、器材：周治宇同學；支援、簽領據、收單據（交通住宿）：蔡佳欸講師、美萱助理。
- 六、工作坊結束工作分配：場地器材復位、簽名紀錄繳交：周治宇同學。

### 學生學習成效評估方式

本次多元創新類的 MOTR 實習實作工作坊，其學習成效評估方式，透過工作坊教師觀察、參與學生表達、第三人（教師）觀察的主客觀依據評估，而以下列幾項指標的形式呈現：

- 一、問卷調查：包含課程進行方式、學習方法、自身學習、提問與討論、學習成效主觀感受五個面向的量化指標呈現。
- 二、回饋單：包含本次工作坊的有趣難忘體驗、困難之處、後續主題/型態建議、針對工作坊的心得與建議、其他心得與想法等五個主題的質化成果呈現。
- 三、成果報告：開課教師呈現執行重點與具體作法，並分析學生轉變與成效，以及工作坊的重要發展突破。

### 執行前後學生學習成效轉變

- 一、關於 MOTR 器械：認識 MOTR 器械及其特性（安全守則）、認識 MOTR 器械的基本課程及操作
- 二、關於肌動學與解剖學：認識動作與主要肌群的連結、認識基礎動作分析與肌群、結構的關係

- 三、關於身體使用與調整：提升參與者的平衡能力、背部肌群與腹部肌群使用、肩關節活動、肋骨與呼吸、腳踝與跳躍、腰與臀部肌群，及複合性的身體使用功能整合。
- 四、對於參與同類型的工作坊意願頗高；對於身心學及身心技法的肯定度更高。

### 執行成效評估

- 一、提升 MOTR 專業認知與使用度：了解 MOTR 器械的背景與發展，是滾筒與彈力帶的結合，並且同時結合多種活動的特性，如平衡+伸展、平衡+肌力、伸展+肌力；同時提升了複合運動所需要的高度平衡與協調。
- 二、增進肌動學與解剖學的知識：了解身體的主要動作與主要肌群組合；提升肌群使用的觀察及評估能力；複習常用的肌群組合。
- 三、增進肌肉的使用能力、增進肌肉群的平衡與協調、增進主體的平衡覺與協調性、改變身體線條、改變體態、放鬆肌肉。

### 重大突破

- 一、促進 MOTR 的專業知識與使用度：透過 MOTR 工作坊，以實習實作的即學即用特性，提升對 MOTR 器械的使用度，並且鼓勵同學自組實習小組，延續實習實作的學習效益。
- 二、由不同器械與活動設計切入，提升同學對身心學的理解；幫助同學發現身心學的廣度與深度。

### 學生問卷回饋情形：

一、回收問卷共 16 份，有效問卷共 16 份，數據資料整理如下：

二、問卷分析結果：

題號	題目	非常滿意←→非常不滿意				
		5	4	3	2	1
1.	我對本課程採用實習實作的進行方式感到滿意	15	1			
2.	實習實作的學習方法可以激發我的學習意願	14	2			
3.	實習實作教學對我的學習有幫助	15	1			
4.	從實習實作的學習法中，會使我踴躍提出問題並與老師或同學討論	13	2	1		
5.	與傳統教學方式相比，我認為實習實作的教學方法更能提高我的學習成效	14	2			

三、學生其它回饋：

- 1.伸展完的那一邊臉部上提，眼睛眉毛也比另一邊高。

2. 原來自己的身體平時看起來沒有異常，卻都藏在細節裡...
3. 明確感受到動作中的肌肉使用
4. 講師專業，過程中的講解也使我獲益良多！
5. 找到身體正確的位置，以省力的方式運動
6. 老師是比較以肌動學的角度在分析不同人的身體，對於老師精確的分析與清楚明亮的數拍節奏印象深刻
7. 因為自己身體的不平衡，所以在做動作時，即時有身體覺察仍然有許多沒辦法正確做到的動作

### 課程照片



MOTR 手的協助很重要



MOTR 手的協助很重要



MOTR 對側平衡系列



MOTR 下肢系列



MOTR 肌力與協調



操作與評估