

## 中國文化大學教師教學創新暨教材研發獎勵期末成果報告書

### 壹、計畫名稱

影像學習時尚運動

### 貳、實施課程、授課教師姓名

運健系 4 (I966) 時尚運動 古蕙蘭 講師

### 參、前言

影像學習可以增加聽覺與視覺刺激，教師透過影片增加學生的學習動機及興趣，並利用以不同觀點探討運動健康相關商品。本課程主要學習內容為透過大資料整合，搜尋分析與討論其運動健康流行課程、服飾、配備。課程次要學習內容為鍛鍊健康體能和具備指導動健康流行課程基礎能力。

### 肆、計畫特色及具體內容

- ◎運用網路影片呈現科技與運動之重要性，使運動變得更有趣、更有效，並讓學生能夠表達或呈現未來運動發展。
- ◎透過教師提出健康體能與科技產品議題，幫助學生思考、增進理解、統整新知識及重要性。
- ◎透過教師提供新舊知識的整合，比較異同點，將正確資料與資訊呈現，使專業知識更易理解，使學習具有意義。
- ◎透過教師提供運動相關研討會與博覽會資訊，以利學生增進知識，開啟新想法。

### 伍、實施成效及影響（量化及質化）

- ◎提升學生學習動機與成效。
- ◎協助學生增進理解、統整新知識及發現錯誤的概念。
- ◎提升教學與學生之間的溝通與交流。
- ◎將新舊知識的整合，比較異同點，使學習知識更易於理解。

- ◎ 透過作業報告，瞭解學習成效。
- ◎ 透過網路教學意見調查，瞭解學習滿意度與成效。

## 陸、結論

本研究計畫以網路資訊蒐集資料，教師蒐集大量相關資訊，彙整資料並篩選資料真實性，透過影片資訊或整理後呈現給學生參考與探討。教師針對不同主題課程，提供資料出處與科技產品之地點等，以便學生資料蒐集與學習。計畫過程中學生可能遇到的困難，包括:關鍵詞搜尋，理論知識。關鍵詞可透過教師在不同課程主題結束後與學生討論，來解決資料搜尋知識問題。理論知識可透過文化大學圖書館，或是線上電子資料期刊資訊補足，並在課間取教師討論。

## 柒、執行計畫活動照片

### 運動配件



### 運動裝置體驗



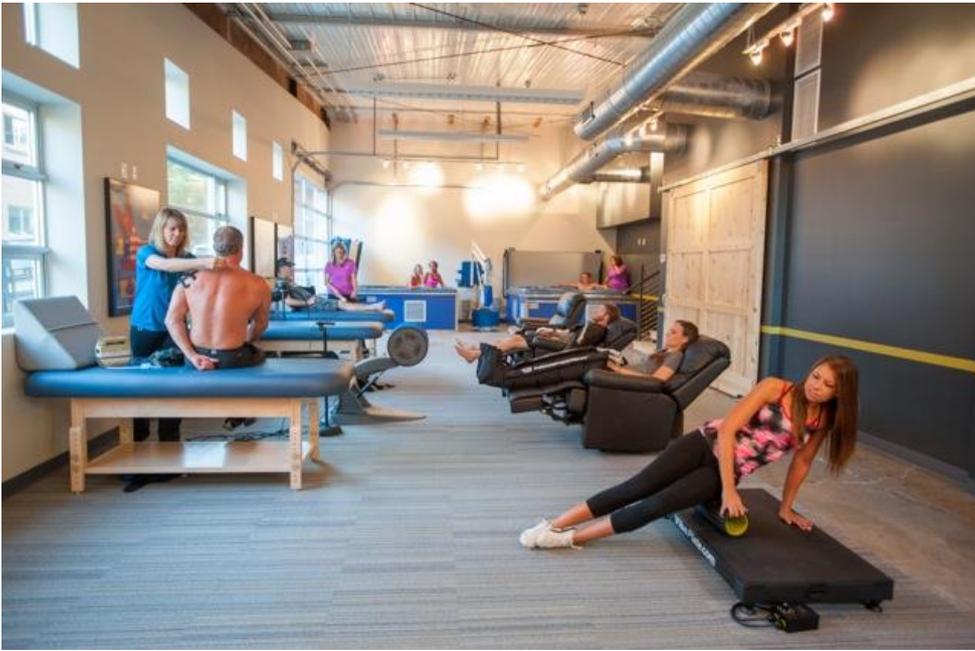
## 捌、附件

### 一、學生報告呈現

#### (一)、數位化運動館-學生親自體驗



#### (二)、恢復為中心課程-運動後恢復中心



(三)、快速(高強度)運動鍛鍊-不同訓練方式

## Giant set(巨人組)

### 1. 訓練組數較少

常見的安排會針對同一肌群做4~6組訓練  
每次3~4組

### 2. 訓練時間較短

動作間幾乎不休息所以總訓練時間短。

### 3. 重量不重

每個動作約8~12下、重量抓在15~20rm不  
讓人在第一個動作就產生力竭，因為要  
持續至少4組的動作。



## Super set (超級組)

► 針對主動肌及頡頑肌的訓練  
方法動作中間不休息。

例如:(胸肌)槓鈴握推+(背肌)  
滑輪下拉or負重引體向上



## (四)、交叉訓練-cross fit

**Cross fit**是指身體全方位的健身訓練，其中包含了體能、肌肉力量、爆發力、速度、協調性、柔軟度等，又稱為複合式健身或交叉式健身運動。



#### (五)、矯正運動對疼痛管理和姿勢問題-下交叉綜合症

LOGO

### 下交叉綜合症



**特点：**挺肚子，撅屁股，即非常明显的骨盆前倾和腰椎过度前弯。

**危害：**比如腰痛、膝关节疼痛、大腿外侧髂胫束紧张等等。

Page 177

www.1ppt.com

# 如何矫正



改善骨盆前傾  
腰部肌肉群舒展



## (六)、增進腦力的運動課程-





## (七)、小團體運動訓練課程-水中適能

### 什麼是水中體適能運動？

- 簡稱水適能運動 (water or aquatic fitness)，是一種水中健身運動，這種運動方式和游泳不同，基本上是保持頭部出水、以垂直姿勢在水中做全身性的運動，目的是為了增進健康、提升體適能，長期參與水適能運動不但可增進體適能，也可改善心理健康。
- 不會游泳的人也可以參加，只要不怕水、略具水性即可。
- 水適能運動，是一項利用水的特性，包括浮力、水壓、地心引力與浮力的差別、速度、功與力、慣性、阻力、槓桿作用、作用力反作用力等因素，讓身體產生足夠的運動強度，以提升體適能的一種水中身體活動方式，有別於游泳技巧採身體平行於水面，水適能運動則是特意採非流線型的身體姿勢製造拖曳阻力。



## 水適能運動 --- 老人篇



- 女性老人相關研究則有以深水跑步方式檢驗對女性老人的體適能效益，研究對象穿著浮力背心，為期8週，每週2次，以最大心跳率75%的強度，進行深水跑步及步行交替之間歇訓練，發現水適能運動組的心肺功能及最大呼吸量顯著高於控制組。

以年輕人為研究：發現單次水適能運動亦對心理放鬆有改善效果，進行水中60分鐘的中強度有氧運動，並於運動之前及之後施予各20分鐘閉眼放鬆，結果發現正向情緒，如活力、負面情緒、緊張、焦慮及憂鬱等皆有顯著改善效果。

- 以老人為研究：針對73位老人進行70分鐘的單次水中運動教學及單次陸上運動教學，結果發現比起年輕人其效果沒有那麼明顯。
- 綜合年輕人和老人研究，水適能在各族群之健康提昇皆有其可能性。

## (八)、穿戴式科技

### Whoop 智慧手環

- Whoop 為一科技訓練平台，它能幫忙制定訓練計畫、避免選手受傷，同時增進團隊表現
- 本次里約奧運盛會中約有 20 名選手使用 Whoop，包含知名泳將菲爾普斯及萊恩拉克提。
- <http://whoop.com/#video>



## Vert

•Vert 是很酷的穿戴式裝置，它專門監控「跳躍」，使用者只要戴在手腕，或是放在腰帶內，就能感測及記錄每次的跳躍高度。

•<http://www.pcworld.com/article/2863708/vert-is-the-wearable-vertical-leap-monitor-for-high-flying-hoops-players.html>



## (九)、運動服飾



### 產品介紹

接縫處仿人類肌腱  
提供滑水動力



仿鯊魚V型皺摺  
減少水流摩擦力

超伸展纖維仿鯊魚皮

 <b>競爭者分析</b>		 <b>Speedo Fastskin LZR Racer X</b>	 <b>arena ARN1001W COMPETITION SWIMWEAR</b>
外型	 <p>FEATURES AND BENEFITS FEMALE</p> <p>UNIQUE LAYER-CUT STRAPS Provide the complete swimmer with support &amp; control.</p> <p>ADVANCED HIGH QUALITY FIBRES, and fabric on springs for better fit and buoyancy.</p> <p>MAXIMIZED SUPPORT BUILT INTO THE STRAPS, maximize stroke glide.</p> <p>AN ACTIVATOR: Moves to provide support, when you need it.</p> <p>LEG SLICES POLYURETHANE Light, powerful &amp; durable.</p> <p>LEG SLICES COMPLEX: One piece solution for higher buoyancy.</p>		
價格	約台幣 9,000 – 11,000 元	約台幣 8,500 – 9,000 元	
內容	採用 Speedo 最尖端的科技，由全球知名的 Aqualab 創新與研究中心精心設計。其研發工作則是基於大量的 3D 掃描和類比資料。金色的超音波 X 形縫線符合水動力設計，強力壓縮材質更進一步雕塑人體線條，除了說明泳者提高速度，也優化了視覺和觸感上的體驗。	使用 Aquaforce 這個新開發的材料，輕薄得像軟片一樣。它的厚度只有 0.3 毫米，有效地壓縮選手的身體，以減少體積，大大地減低水中的阻力，由於輕薄的性能和超緊身不像過去其他材質，Aquaforce 讓選手們的身體沒有任何阻礙下，充分展現他們的潛力	

資料來源：Speedo International · arena Taiwan

## (十)、運動配件與器材

### 三、HIIT與器材結合種類

- 1. TRX (Total Resistance Exercise)
- 2. VIPR (Vitality Performance Reconditioning)
- 3. 壺鈴 (Kettle-bell)
- 4. 藥球 (Medicine Ball)




#### VIPR (Vitality Performance Reconditioning)

由 Michol Dalcourt 始創，設計靈感來源於曲棍球，是一款練棒類運動的訓練工具。

其管狀設計有多個把手位置，運動過程要配合提舉、踏步轉身等動作，變化多端。透過圓柱形塑膠軟管做旋轉或位移進行全身性運動，可訓練核心肌羣的穩定性，比起一般健身器材更能訓練到柔軟度、平衡感與肌肉線條。

(7種重量：4kg~20kg)



## 二、學生期末學習心得

(一)通過一個學期的課程，“時尚運動”這門課程讓我學習了很多最先進、最有效以及有趣的運動方法與運動設備。也讓我將學到的知識運用到實踐中去，成功減重15KG。相信這樣一門科學的課程會受到非常多年輕學生的喜愛，在課堂上學到的也會使我終身受用。“時尚運動”這一門課讓我們體驗到了運動不僅僅是簡單的重複以及乏味的堅持，有各種各樣的運動形式針對不同人羣。

(二)在分組報告上，我們組做了有關矯正運動的相關報告。通過我們自己收集資料整合資料后，對矯正運動也增加了一些了解。運動不僅可以強身健體，還能夠用來矯正因為日常生活中不正當姿勢而造成變形的一些身體部位。通過一學期的課程，我認識到，運動不是單一枯燥的，而是可以充滿創新時尚色彩的。因為這些色彩，讓運動變得充滿樂趣，讓生活也豐富多姿。感謝時尚運動這門課，讓我對運動更加了解。

(三)透過同學的上台報告也看到了很多以前沒有看過或是看過卻不了解的產品以及相關運動，有了這麼多的課程共我們參考對教課其實也很有幫助，把覺得好的運動內容元素加進課程裡讓學生有更加豐富不枯燥的上課體驗~!同學報告的過程老師也不斷提出一些價值觀上的建議和討論，更讓我們有了更多的了解在不同活動項目。

(四)我覺得修了這門課真的有讓我大開眼界，讓我知道原來國外對於運動和生活原來這麼有想法，所以我覺得這是我們要學習的地方，而且不只對於生活和運動，競技運動也有很多測量和評估管理的儀器，我覺得真的很棒，因為可以監控運動員的心率和教練也可以知道運動員如何去調整所以我在這堂課我覺得運動真的可以很時尚。

(五)在課上，我們主要瞭解了數位運動場館、恢復課程中心、高強度運動鍛煉、交叉訓練、增進腦力運動課程、小團體運動課程、運動服飾配件器材、矯正運動疼痛、姿勢管理、全人健康指導中心等相關類別。結合動感的影片，在老師和同學講述中，我主要關注到一些健身房鍛煉的小奧義，又或是在老師解答同學們的問題時，我有種恍然大悟的感覺，十分開心！感覺這門課很值！當自己和組員在做相關運動配件的報告時，也真正去比較搜尋了配件的優劣、材質，讓我有更深的體會。

備註：

1. 本報告書大綱得視需要自行增列項目。

2. 成果報告書須另以光碟儲存，並附加執行計畫活動照片電子檔。