

國立中央大學 105 學年度【教學傑出暨優良獎】推薦表

推薦單位：體育室

推薦日期：106 年 5 月 2 日

被推薦人	陳冠錦	職別	講師	任教起始年月	091.08
教學傑出暨優良事蹟					
評審項目		具體事蹟			
教學特色		參酌美國籃球教科書為架構，課程目標以促進學生對於籃球技能、素養與認知有完整的體驗與興趣，輔以網路群組以多媒體影片討論，進而養成學生運動欣賞之能力與終身運動之習慣。 課堂前說明課程進度在運動中的架構位置與重要性。再提問，請學生提出看法。學生不僅學習技能；更能堆疊出厚實的運動欣賞素養。課程綱要(頁 3-4)。二年教學評量平均 4.50(頁 5-6)。學生意見(頁 7-11)。彙整與教學精進(頁 12-14)。輔導學生紀錄(頁 15)。			
創新教學		體育教學＝技能教學＋導引式思考 (詳見頁 31-34)。			
數位教學(使用數位科技教學、自製完整之數位課程或教材、設計提升學生學習興趣及成效的數位教學活動、提供同儕間互相學習之平台)		有鑑於現在學生一人一機，是此，於上課之初即建立班級網路群組。結合與課程進度相關之國外籃球訓練與體育資訊相關影片，輔以說明與介紹，以充實學生對於上課進程之運動技能教學，有更深入且綜觀的認識與了解。並且有機會成為學生課餘持續練習的範本與參考(頁 35-38)。			
校外相關教學獎勵(個人得獎、帶領學生參與競賽等)		101 學年度總教學中心教學優良教師(頁 2)。 104 學年度全校優良體育導師(頁 2)。 帶領學生參加中華民國大專籃球聯賽，榮獲 101～105 學年度「教育部」「優秀教練」；101、104 學年度「中華民國大專校院體育總會」「優秀教練」(頁 26) 帶領學生參加中華民國大專籃球聯賽，獲得 101～103 與 104 學年度公開二級第五名與亞軍(頁 26)。			
其它特殊貢獻		105 學年度晉級大專籃球聯賽公開一級賽事，創下本校女子籃球隊創隊 40 年以來，首度晉級最高級的比賽 (頁 16-25)。提昇師生運動風氣與績效(頁 27-30)。			
單位主管： 簽章		院長(總教學中心主任)簽章：			

一、充實專業能力，提升教學績效：

(一)獲得院級教學優良教師與校級優良體育導師



榮獲 101 學年度總教學中心教學優良教師與 104 學年度校級優良體育導師

(二)持續充實教學相關知能研習活動

積極參加各類型研習，已先後取得籃球、帆船、壘球、射箭、運動傷害防護與運動貼紮等專業證照(詳細資料如附件三，頁 39-44)，最近一次是於 2017 年 3 月參加專業 NBA 球員與教練主講的 2017 NBA Coaches Clinic, Taiwan。



2017 NBA Coaches Clinic, Taiwan

(四)近二年體育教學評量

每學期皆開設 2 班「大一體育」課程與 5 班「興趣選項」(包含「籃球入門」、「籃球競技」與「適應體育」)。近二年每班平均學生 46.07 人，教學評量平均 4.50。

近兩年授課課程說明表

授課教師：陳冠錦

學期	課程名稱	必/選修	學分數	修課人數	填卡人數	評量結果
1051	大一體育(2 班)	必	0	106	104	4.32
	興趣選項(籃球入門 4 班、適應體育 1 班)	必	0	204	181	4.59
	整體班級	必	0	310	285	4.49
1042	大一體育(2 班)	必	0	106	104	4.32
	興趣選項(籃球入門 4 班、籃球競技 1 班)	必	0	212	185	4.60
	整體班級	必	0	318	289	4.50
1041	大一體育(2 班)	必	0	107	105	4.42
	興趣選項(籃球入門 5 班)	必	0	245	237	4.56
	整體班級	必	0	352	342	4.51
1032	大一體育(2 班)	必	0	106	104	4.32
	興趣選項(籃球入門 4 班、籃球競技 1 班)	必	0	204	181	4.59
	整體班級	必	0	310	285	4.49

1051	課程名稱	授課教師	修課人數	實際填卡數	填答率	評量分數	標準差
PE1011-E	大一體育	陳冠錦	56	54	96.43%	4.31	0.78
PE1011-G	大一體育	陳冠錦	50	50	100.00%	4.33	0.81
PE2051-A	籃球入門	陳冠錦	50	43	86.00%	4.49	0.63
PE2051-B	籃球入門	陳冠錦	29	27	93.10%	4.74	0.48
PE2051-C	籃球入門	陳冠錦	46	41	89.13%	4.36	0.77
PE2051-D	籃球入門	陳冠錦	31	27	87.10%	4.70	0.47
PE2311	適應體育	陳冠錦	48	43	89.58%	4.76	0.48
1042	課程名稱	授課教師	修課人數	實際填卡數	填答率	評量分數	標準差
PE1011-D	大一體育	陳冠錦	56	54	96.43%	4.31	0.78
PE1011-G	大一體育	陳冠錦	50	50	100.00%	4.33	0.81
PE2051-A	籃球入門	陳冠錦	50	43	86.00%	4.49	0.63
PE2051-B	籃球入門	陳冠錦	29	27	93.10%	4.74	0.48
PE2051-C	籃球入門	陳冠錦	46	41	89.13%	4.36	0.77
PE2051-D	籃球入門	陳冠錦	31	27	87.10%	4.70	0.47
PE2062*	籃球競技	陳冠錦	48	43	89.58%	4.76	0.48
PE4051-D	籃球入門	陳冠錦	8	4	50.00%	5.00	0.00
1041	課程名稱	授課教師	修課人數	實際填卡數	填答率	評量分數	標準差
PE1011-D	大一體育	陳冠錦	57	56	98.25%	4.43	0.74
PE1011-G	大一體育	陳冠錦	50	49	98.00%	4.41	0.68
PE2051-A	籃球入門	陳冠錦	45	44	97.78%	4.46	0.72
PE2051-B	籃球入門	陳冠錦	50	49	98.00%	4.62	0.55
PE2051-C	籃球入門	陳冠錦	50	48	96.00%	4.56	0.64
PE2051-D	籃球入門	陳冠錦	49	48	97.96%	4.66	0.63
PE2051-E	籃球競技	陳冠錦	48	45	93.75%	4.48	0.70
PE4051-D	籃球入門	陳冠錦	3	3	100.00%	4.33	0.47
1032	課程名稱	授課教師	修課人數	實際填卡數	填答率	評量分數	標準差
PE1022-G	大一體育	陳冠錦	52	47	90.38%	4.28	0.79
PE1022-S	大一體育	陳冠錦	55	55	100.00%	3.97	0.92
PE2051-A	籃球入門	陳冠錦	50	46	92.00%	4.54	0.50
PE2051-B	籃球入門	陳冠錦	49	45	91.84%	4.44	0.72
PE2051-C	籃球入門	陳冠錦	41	37	90.24%	4.23	0.78
PE2051-D	籃球入門	陳冠錦	22	22	100.00%	4.59	0.55
PE2062*	籃球競技	陳冠錦	51	45	88.24%	4.73	0.68
PE4051-C	籃球入門	陳冠錦	4	1	25.00%	4.72	0.45
PE4051-D	籃球入門	陳冠錦	6	4	66.67%	4.73	0.44
PE4062*	籃球競技	陳冠錦	2	1	50.00%	4.00	0.00

資料來源：本校教學評量結果

(五)近二年體育教學評量學生意見反映彙整

A.我對本課程的心得與建議：如教學態度、教學方式、教材內容、教學評量、教學輔助器材的運用、課內或補充教材之選擇……？My reflection and suggestions to this class e.g. Teaching attitude, instructing method, teaching materials, class assessments, use of teaching aids, course content and supplementary etc..

105 學年度上學期籃球入門與適應體育

- 1.老師超棒
- 2.課程設計很棒，讓我真的學到了不少籃球的技巧與觀念，唯獨對於期末考試有些看法，平時沒有練習帶球過場上籃，雖然我本身沒有太大的問題，但卻看到許多同學在運球過場與上籃上遭遇難關，覺得可以在課程設計上，多些與考試相關的練習
- 3.老師很好玩很好笑讓這堂課變得生動有趣
- 4.受益很多
- 5.老師很有耐心地講解籃球觀念，讓我以後對看籃球比賽會有更深角度，知道為什麼球員要這樣站位，老師也很有耐心地教我們動作，有問題老師也會很有耐心的解答。
- 6.學到很多知識
- 7.老師教得好，可惜因為老師要帶隊出去比賽，停了幾次課
- 8.冠錦的籃球課超棒!!!!但有一些過一陣子就忘記了，例如：單手平傳手要往外翻才能矯正角度(嗎?)，好想再修一次哈哈 怕忘記然後把動作做錯
- 9.老師上課很專業，籃球知識非常充足，跟學生的互動非常多也很好，偶爾上完課會問同學自己教的如何，很棒。
- 10.專業
- 11.學到很多東西
- 12.陳老師非常專業，對學生也充滿關愛，超讚！希望能有機會再修他的其他課程！
- 13.十分感謝~~
- 14.老師教得很好 但是希望自由活動可以多一點
- 15.老師很用心
- 16.很棒的老師

105 學年度上學期大一體育

- 1.很不錯
- 2.老師很有耐心,對於我們不懂的會一再講解
- 3.老師很用心
- 4.老師很認真
- 5.我覺得老師在教游泳時能夠更多顧到不太會游的同學,而不要讓同學對於游泳覺

得有壓力

- 6.教學用心，幽默風趣，友善對待。
- 7.上課幽默有趣，對於體能較差的同學也會幫助他們訂定目標，使其能循序漸進的學到東西
- 8.不錯
- 9.大班教授游泳課對於完全不會.從頭學起的同學(像我)無法照顧，不過老師有請較善長游泳的同學做助教陪伴程度差的同學練習，彌補了大班教學不足，讓我克服很多心理障礙.進步很多。但考試要求還是對我有負擔，必須在短短的學期間達到一定程度是有困難的，但這門課又是必修學分，令我十分惶恐。
- 10.我覺得老師教游泳很好
- 11.我覺得老師教得很好，尤其是游泳，我終於成功游完 50 了 xdd
- 12.我對老師的教學沒有甚麼意見 只是學校規定要在上學期游完 50m 對於會怕水不敢游泳的人 短期之內根本學不會游泳或是換氣 然後這門課就過不了 對本來不會的人非常不公平 而且游泳池中間水深 160cm 以上 對於身高不高的女生來說 是另外一大恐懼 根本踩不道地!!!!

104 學年度下學期籃球競技與籃球入門

- 1.我遇到了最棒的隊友 這是最喜歡的體育課 謝謝老師讓我們團結一起打球
- 2.老師很幽默
- 3.好課，老師辛苦了~
- 4.老師很棒，教得很好
- 5.耶耶~要依仁堂終於要整修換地板了~~ 老師辛苦你了這麼大力的推動這件事~也看的出來你很用心喔! 加油加油!!
- 6.希望老師可以下來實際帶戰術，這學期老師有跟特定一隊一起打，其實可以每一隊都進去看看，多了解每個人的能力去運用戰術
- 7.老師上課非常有耐心，並且也會用有趣好笑的方式讓我們更了解籃球，謝謝老師！
- 8.感謝老師教島我許多有關籃球的基本知識
- 9.讚讚讚 值得修的體育課
- 10.上課內容充實
- 11.講的超棒的
- 12.nice 老師很讚
- 13.老師上了很多籃球的基本動作，讓我收穫很多，希望能再多點時間上籃球課
- 14.老師的教學熱誠我們可以感受的到 但體育是必修，並不是所有人樂意的 對於課堂的不積極，並不是在否認老師的努力 而是自己有跨不去的坎 希望老師不要因為這些學生而氣餒 同時也能體諒學生有"不得不修"的狀態 選課系統很公平卻也不是那麼盡如人意 大家都會有自己喜歡的東西，也會有怎樣都提不起勁的事情很感謝老師這學期的教導 也希望老師不要將這學期的不愉快的印象，帶到未

來可能有同樣困擾的學弟妹身上 社會的教育本就不是為所有人量身訂做的 大家都只是盡量和平相處而已 再次感謝老師的用心 很高興能遇到像您這麼有熱誠的老師

104 學年度下學期大一體育

- 1.認為學游泳沒有那麼容易，且學習時間只有幾節課，人數很多，沒辦法教會所有人游泳，因為不會游泳當學生不太妥當，那些學生可能有女力，甚至從小就努力，但就是沒辦法其實也可以通融吧！
- 2.很棒
- 3.謝謝老師，只是覺得希望能花多一點時間教不會游泳的人，看室友學了2個學期還是不會游自由式，還要擔心會被當...有點可憐
- 4.雖然大多數學生都會游泳，但對於少部分沒學過游泳的同學而言，游泳佔成績的比例有一點高，而在學習過程每個人吸收能力不同，即使很認真練習，或許還是游不到50公尺，如此一來極容易就不及格，可能在往後的三年還要重修大一體育，而大一體育又是畢業必修學分，關乎學生是否能畢業，希望可以考慮是否能把游泳成績比例調低一點。
- 5.老師教得很好
- 6.老師很認真在教導大家
- 7.教的很好
- 8.老師很認真很棒

104 學年度上學期籃球入門

- 1.老師教導進攻上籃的腳步時，可以更詳細一點。
- 2.老師很認真,可是上起來很累@@ 有時會太認真到讓我很緊張下節課的通識會遲到...
- 3.thank you
- 4.對於考試內容、分數評比極度不合理，只有常打籃球的人可以拿高分，讓初學者筋疲力盡，討厭看籃球比賽，不如直接休息一天。
- 5.老師人很好，融入學生，課程使我對籃球更加了解
- 6.老師很有熱誠
- 7.超棒的!!!!講解超詳細
- 8.老師上課認真，仔細
- 9.老師很好，講解也很明確，很大程度上給我補充了籃球方面的知識，十分感謝
- 10.老師很猛 讚
- 11.學到了很多，讓熱愛籃球的我們又大進一步，雖然是早八，但選這門課很值得!!
- 12.有時候請同學出去示範 但都會無預警的接觸到學生(比如示範侵人犯規 打手打得太大力且突然)
- 13.冠錦棒棒~~

- 14.老師超專業
- 15.很爽~ 很開心的運動 又對籃球有更進一步的認識
- 16.老師教的超好，可惜放假放掉太多課了
- 17.教學非常認真細緻，希望多一些自由練習活動時間，讓同學們更加享受籃球的樂趣
- 18.GOOD
- 19.老師很專業
- 20.體育課是以我目前來說唯一能大量運動的時間，而且老師上課也很有趣，所以每次上體育課都很開心。

104 學年度上學期大一體育

- 1.壘球測驗的成績太難達成 80 分
- 2..老師上課很好!不會給學生太多壓力 卻也能學習到許多
- 3.超棒的
- 4.老師很 NICE
- 5.老師上課認真
- 6.老師上課幽默人很好

103 學年度下學期籃球競技、籃球入門

- 1.可以將一些防守技巧以及理論紙本資料放到 LMS 上供大家參考 :) 這樣會比較好理解> <
- 2.老師!!單挑三分球!!!
- 3.老師很盡責
- 4.學習到很多基本動作。
- 5.扎實
- 6.这门课加深了我对篮球的热爱 感谢老师
- 7.老師上課有趣、上課認真
- 8.老師著重基本動作的訓練 對我的基本功十分有幫助
- 9.老師超級 nice
- 10.謝謝老師 教學認真 也教得很有趣
- 11.不太認同老師 讓比較不會的同學上來做動作 讓大家覺得很好笑 但是老師的專業知識很夠 蠻厲害的
- 12.這學期學到很多，發現自己的不足，還有很大進步空間，謝謝老師，謝謝助教！
- 13.希望能有一點體能訓練
- 14.老師很尊重自己的才能並且不吝教導，不是把我們當成必修體育課程的學生，而是認真的把我們當成有心學習籃球的人，這學期從老師身上學習到了很多。
- 15.雖然大部分的動作我還是不太正確，但至少建立了一些正確的觀念
- 16.老師認真教學~上課時還玩點小遊戲助興 人數太多不少同學常心不在焉 所以建

議可以在限制人數 或給點懲罰

103 學年度下學期大一體育

- 1.讚
- 2.游泳這門課，我希望老師標準不要太高，不是每個人都那麼會游，那麼容易上手，但至少對於那些肯努力練習，每次都不缺席的同學給點鼓勵，讓他們及格吧。
- 3.謝謝老師耐心的指導
- 4.老師真的人很好~~ 沒有什麼需要改進的~~ 很喜歡這堂課!!!
- 5.老師很認真
- 6.老師很認真,但 50 公尺游泳的好難 QQ
- 7.老師教得很好而且人也超好
- 8.陳冠僅是好老師
- 9.老師很有趣
- 10.老師人很好，學校可以幫他加薪嗎
- 11.學會蛙式<3
- 12.老師很認真
- 13.老師上課有趣!
- 14.建議大一體育能將系級打散.並進行入學游泳能力測驗.分成初級.中級.高級班去分班.針對級數不同能夠有不同的學習目標
- 15.老師教學認真用心 且指導認真

(六)學生意見彙整說明與教學精進：**A.103 學年度下學期****(A)籃球課程**

意見：可以將一些防守技巧以及理論紙本資料放到 LMS 上供大家參考
:) 這樣會比較好理解><。

教學精進：考量學生人手一機，網路群組使用普遍，因此，籃球競技於 104 學年度下學期使用群組輔助多媒體教學。

意見：不太認同老師 讓比較不會的同學上來做動作 讓大家覺得很好笑 但是老師的專業知識很夠 蠻厲害的

教學精進：請部分動作錯誤同學示範，有助於同學釐清與正確動作之差異性。應先告知同學這意義。

(B)大一體育

意見：游泳這門課，我希望老師標準不要太高，不是每個人都那麼會游，那麼容易上手，但至少對於那些肯努力練習，每次都不缺席的同學給點鼓勵，讓他們及格吧。

說明：依照大一體育課程綱要下學期游泳 50 公尺測驗。會視學生努力程度予以調整分數。

意見：建議大一體育能將系級打散.並進行入學游泳能力測驗.分成初級.中級.高級班去分班.針對級數不同能夠有不同的學習目標。游泳池可以開放多時間給教學

說明：已建議體育室。

B.104 學年度上學期**(A)籃球課程**

意見：老師教導進攻上籃的腳步時，可以更詳細一點

教學精進：調整教學節奏，增加個別指導。

意見：老師很認真,可是上起來很累@@ 有時會太認真到讓我很緊張下節課的通識會遲到...

教學精進：會調整練習強度，並向學生說明補課事宜與可以自行提前下課。

意見：有時候請同學出去示範 但都會無預警的接觸到學生(比如示範侵入犯規打手打得太大力且突然)

教學精進：須事先向學生說明，並減少示範運球防守打手犯規的肢體接觸。

(B)大一體育

意見：壘球測驗的成績太難達成 80 分

教學精進：已向體育室說明，並已著手製作新常模。

C.104 學年度下學期

(A)籃球課程

意見：老師的教學熱誠我們可以感受的到 但體育是必修，並不是所有人樂意的對於課堂的不積極，並不是在否認老師的努力 而是自己有跨不去的坎 希望老師不要因為這些學生而氣餒 同時也能體諒學生有"不得不修"的狀態選課系統很公平卻也不是那麼盡如人意 大家都會有自己喜歡的東西，也會有怎樣都提不起勁的事情很感謝老師這學期的教導也希望老師不要將這學期的不愉快的印象，帶到未來可能有同樣困擾的學弟妹身上社會的教育本就不是為所有人量身訂做的大家都只是盡量和平相處而已 再次感謝老師的用心 很高興能遇到像您這麼有熱誠的老師

教學精進：多元的尊重不同上課需求學生的想法，目標設定除技能外，亦可多建構學生運動欣賞的認知或素養。

(B)大一體育

意見：認為學游泳沒有那麼容易，且學習時間只有幾節課，人數很多，沒辦法教會所有人游泳，因為不會游泳當學生不太妥當，那些學生可能有女力，甚至從小就努力，但就是沒辦法其實也可以通融吧！

教學精進：已向體育室說明，並已著草擬大一體育課程綱要。

意見：謝謝老師，只是覺得希望能花多一點時間教不會游泳的人，看室友學了 2 個學期還是不會游自由式，還要擔心會被當...有點可憐 雖然大多數學生都會游泳，但對於少部分沒學過游泳的同學而言，游泳佔成績的比例有一點高，而在學習過程每個人吸收能力不同，即使很認真練習，或許還是游不到 50 公尺，如此一來極容易就不及格，可能在往後的三年還要重修大一體育，而大一體育又是畢業必修學分，關乎學生是否能畢業，希望可以考慮是否能把游泳成績比例調低一

教學精進：課程當中，增加助教協助游泳能力不足同學；課後增加個別指導時間。

D.105 學年度上學期

(A)籃球課程

意見：課程設計很棒，讓我真的學到了不少籃球的技巧與觀念，唯獨對於期末考試有些看法，平時沒有練習帶球過場上籃，雖然我本身沒有太大的問題，但卻看到許多同學在運球過場與上籃上遭遇難關，覺得可以在課程設計上，多些與考試相關的練習

說明：所有術科測驗皆與課程進度相關，並於課程中教紹與練習。

(B)大一體育

意見：我覺得老師在教游泳時能夠更多顧到不太會游的同學,而不要讓同學對於游泳覺得有壓力

教學精進：期初與學生說明新式大一體育課程綱要改為上學期測驗 50 公尺游泳（原為下學期測驗），應多鼓勵同學挑戰，並預留期末測驗或給分的彈性。

意見：我對老師的教學沒有甚麼意見 只是學校規定要在上學期游完 50m 對於會怕水不敢游泳的人 短期之內根本學不會游泳或是換氣 然後這門課就過不了對本來不會的人非常不公平 而且游泳池中間水深 160cm 以上 對於身高不高的女生來說 是另外一大恐懼 根本踩不道地!!!!

教學精進：把學生意見再反映體育室，有關大一上學期測驗游泳 50 公尺、授課周次比重與給分比重。觀察學生進步情形補強絕對給分標準。50 公尺游泳或測驗時，協請救生員注意學生安全。

(七)代表隊學生輔導概況：

重視學生的課業、家庭、經濟與訓練四個面向的輔導。課業上，重視學生學習活動情況，並取得系上師生聯繫，以輔導學生課業學習，學業成績若不理想，則請暫時退出球隊訓練，衝刺學業。不定期與家長聯繫以溝通學生課業與訓練情形。經濟輔導上，協調學生校內工讀機會；在訓練上，重視學生出席情形，並以體保生做為協助教練指導球隊練習。

從球隊訓練中，觀察出席情況有異；或經球隊同儕反映生活適應有所困難學生並個別訪談，以了解學生身體健康、課業學習、家庭生活、生活適應等情形；並藉由電話或電子郵件；甚或與系上老師交換意見。

除此外，最經常透由網路群組或私訊，作為與學生與其家長溝通、晤商的管道。近二年輔導學生案例如下：

- A. 某生已知其父親早年病逝，現與母親相依為命。年後練習與比賽時，常有情緒不穩定現象，經幾次訪談後，由該生陳述得知其母親癌症舊疾復發。多次面談與訊息鼓勵，期間亦與該生母親聯繫，轉知該生擔憂之心理情緒後，近來得知其母親後續手術與檢查後，病情穩定樂觀。該生亦趨於穩定。
- B. 某生自小父母離異，並與母親、哥哥同住。在參與籃球聯賽全國複賽時受傷，經後續檢查後確認為前十字韌帶斷裂，須入院手術重建。由於母親忙於農事僅能北上陪伴手術當天，因此協調女子籃球隊學生輪流陪伴親赴醫院診察、留院照護，與術後返校移住愛心宿舍，協助其生活起居照護。由於恰巧為其大一體育任課老師，並委託班上班代與其熟識同學協助其上下課，與課業指導。並於今年寒假特定前往該生高雄六龜家中訪問，與其家長討論該生學校課業事宜。
- C. 得知某生在參與籃球聯賽全國決賽後，有意報考台灣科技大學女子籃球隊獨立招生，經訊息傳遞與其母親談論後，初步排出是課業因素導致。也鼓勵其母親支持該生想法，讓其得知利弊得失後，勇於對自己決定負責態度。在經過獨招後，也從其母親處得知該生錄消息；還在思索是否報到。母親節後，得知該生放棄報到，願意繼續留在中大就讀意願。去年該生因課業因素申請休學，今年寒假南下高雄與其父母親相談未來該生返校復學或轉學規劃。



南下高雄訪談學生合照

二、輔導學生比賽績效

(一)105 學年度首度晉級大專籃球聯賽公開一級—校史留名

體育室教師擔任運動代表隊的教學、組訓，全為義務授課。擔任本校男女籃球隊指導老師，平時每周 2-3 次訓練；寒暑假集訓、賽前集中練習與比賽。平均每周花費於代表隊訓練時數高於體育正課教學時數。

105 富邦人壽大專籃球聯賽
公開女一級預賽
中央大學



日期	時間	對戰組合
11月30日	10:30	臺師—實踐
	12:00	佛光—輔仁
	13:30	臺科—東南
	15:00	臺體—北大
	16:30	北市—世新
	18:00	文化—中央
12月1日	10:30	北市—臺體
	12:00	世新—文化
	13:30	輔仁—臺師
	15:00	東南—實踐
	16:30	佛光—臺科
	18:00	臺北—中央
12月2日	10:30	臺師—東南
	12:00	實踐—佛光
	13:30	臺科—輔仁
	15:00	臺體—世新
	16:30	文化—臺北
	18:00	中央—北市

預賽共有4階段，接下來的在
12/29-30 世新 · 2/20-22 臺科 · 3/6-8 東南



105 學年度大專籃球聯賽女子公開一級開幕戰在中大

女子籃球隊三分之二以上成員皆為一般學生，搭配四個籃球運動績優保送學生。勇闖國手如雲的公開一級賽事。拚戰精神獲對手肯定。隊長江羽涵同學等一般生運動技能與經驗成長有目共睹。

資料來源：中大新聞 (2017-01-26) <http://www.ncu.edu.tw/campus/article/1923>
中大籃球里程碑 女籃榮耀晉級甲一級 文／校園實習記者池颯萱



中央女籃 105 年首度晉級 UBA 甲一級，立下新的里程碑。圖／中央女籃提供

中央女籃 105 年首度晉級 UBA 甲一級，對於球隊及教練皆為嶄新之挑戰，預賽首場即面臨與去年冠軍文化大學對戰。教練陳冠錦勉勵球隊，享受這場比賽並在過程中積極地投入，結果雖不敵強敵，仍贏得全場喝采。

自我砥礪 學習欣賞、觀察與接受

經歷與公開一級球隊之比賽，並從中了解到自己的不足是為最大收穫。隊上體保生球員發覺與曾經同為 HBL 的他隊球員，上大學後因練習時間的差異導致實力落差甚多，而選擇利用課餘時間，自主做額外的重量訓練，彌補在大學因分配給課業而減少的練習時間。

教練陳冠錦表示，多數人於大學選擇轉換跑道，導致大學打球時間較少，但論實質事實上不比別人差，彼此的分歧點不同，也學習去欣賞彼此不同的長處。對隊長江羽涵而言，身為一般生，觀念基礎不比體保生紮實，在一級比賽當中除了精神專注投入且全力以赴，同時也需觀察別人是如何聰明地打球，團隊如何巧妙地分工，利用何種戰術，突破重圍得分。運用智慧打球，才能讓自己比過去進步。江羽涵笑說，有時犯錯卻開心，因為恍然大悟：「啊！原來是這樣啊！」

比賽過程中緊急突發狀況之發生在所難免，往往並非所有事情都能如預期般掌握。陳冠錦老師鼓勵球隊，當面對突發狀況，需靜下心、理性思考，該怎麼處理就盡最大努力去處理，對於結果如何坦然接受。事情的發展峰迴路轉，盡己所能！

自主練習 培養團隊默契

中央女籃於民國 66 年成立，距今約有 40 年之歷史。於 95 年曾獲得公開二級全國第五名，今年更突破歷年成績，獲得公開二級第二名，得以贏得機會晉級為公開一級。分析原因，不僅因為自 90 年起有體保生加入，整體選手資質更加提升，多數一般生對於籃球之熱愛與堅持，更加強了球隊之團結與默契。

陳冠錦老師近年改變球隊帶領方式，充分授權隊長組織平時之練習，培養球隊自主練習之習性，除了基本動作訓練，球員們更集結加入過去曾受訓之方式，不僅是讓教練滿意之紮實訓練，亦讓球隊練習每每充滿著新鮮感。

江羽涵提到，透過對打是培養默契的極佳方式，近期邀請系男籃進行友誼賽，一次次的比賽，能夠警惕自己不要再犯相同的錯誤。而平時默契之培養除了場上的激戰，亦包含私底下球員們之間的聊天以及互動，江羽涵說，平時規定時間在 9 點練習結束，但往往到了快 10 點半才會見到球員們離開籃球場的身影，一夥人再一起去吃個宵夜，回到宿舍約莫都 11 點了。

因為熱愛 堅持籃球之路

只要有意願就能進入中央女籃，但在嚴格的訓練下，往往能夠堅持下去的人不多。江羽涵曾經在大二經歷了人生低潮的逃避期，因缺乏比賽經驗，更需要上場去累積經驗，卻因無法面對比賽壓力，缺乏勇氣上場，總是坐在後排，頭低低地擔心教練點到自己。

然而在學姐的鼓勵下，不斷提醒著自己對於籃球的熱衷，不想就此放棄對籃球的堅持，逐漸地放開自我，才了解到前面的磨練僅僅是過程，面對才能夠真正解決問題。江羽涵感性地說，從小就開始很喜愛打籃球，就像有人喜歡跑步，到了 40、50 歲都還會跑，那麼她可能到那個歲數也還會打。籃球就如同生活的調劑品，兩三天沒打球就會手癢，不一定要比賽，有時去投投籃也好，還能夠舒緩讀書壓力。

公開一級賽制採循環賽制，至 106 年 3 月，多場比賽尚在進行，中央女籃盡力將每場預賽發揮至淋漓盡致，並於賽後積極檢討缺失，不僅為中大籃球立下里程碑，更為個人籃球生涯留下難以磨滅的美好記憶。



面對每一次練習不敢懈怠，每一場比賽沙盤堆演，中央女籃隊的成長穩紮穩打。彭國瑛攝



女籃與系男籃友誼賽是最好的培養默契和練習方式。彭國瑛攝

資料來源：ET運動雲 | ETtoday東森新聞雲 (2016-11-30)
<http://sports.ettoday.net/news/821302#ixzz4fuHqnHWD>

UBA／中央隊長一般生江羽涵 扛起場上關鍵第五人 記者顏如玉／桃園報導



中央女籃隊長江羽涵與文化大學球員搶球時跌倒，幸無大礙。(圖／記者顏如玉攝)

中央女籃今年首度晉級甲一級，不過相比其他一級球隊，中央女籃顯得較為特別的是，隊員中只有6位體保生，其中2位還受傷未能出賽，而其他都是一般生，因此預賽首戰面對文化大學，中央上場的5人當中，身為一般生的隊長江羽涵就得扛起責任，和學姊們一起並肩作戰。

現就讀機械系大三的江羽涵，從小到大沒有參與過籃球校隊訓練，直到大一新生盃時因為表現不錯，而被學姊邀請加入校隊訓練，磨練到現在三年級，因體保生不夠，江羽涵因此扛起球隊中「關鍵第五人」的責任，她坦言，還是有點小逃避。擔任隊長後，要負責的事情變多，也因此會影響到課業，晚上實驗課結束後還要衝到球場訓練，但江羽涵說，「當初自己選擇要加入球隊，就應該做好準備要兩邊平衡，所以其實也還好。」

對她來說，真正的挫折是帶學妹練習時，「要講一些比較技術性的東西，但我自己都不是很懂，就不太會講，會讓學妹們無所適從，所以要一直麻煩學姊。」雖然加入校隊，但江羽涵說這就是當作興趣在練，未來不會特別往運動方面發展，「就還是走我的專項機械吧，不過研究所有機會的話，還是會想要繼續訓練！」

(二)輔導學生獲獎事跡

A.女籃隊員(資管系江蜜兒同學)獲頒 105 學年大專籃球聯賽「阻攻后」頭銜



節錄 FOX 體育台轉播電視畫面



陪同學生前往新莊體育館頒獎

資料來源：大專學生運動網 相關賽事報導(2017-03-19)

http://www.ssu.org.tw/news/news_content.php?nid=8068&key=5Lit5aSu5aSn5a24



[女一級決賽] 女子個人獎出爐 各路好手齊平分

[SSU 特派員 陳柏翰、林家希 新北報導]

105 學年度 UBA 富邦人壽大專籃球聯賽公開一級正式落幕，個人獎項也紛紛出爐，女子組有別於去年三人包辦五獎，今年則是由各校好手平分各項獎項。北大林嘉慈得分后、臺體大張譯文籃板后、文化羅蘋和東南莊婕心同為抄截后、佛光黃郁婷助攻后，**中央江蜜兒則拿下阻攻后**。

*得分后 — 臺北大學林嘉慈

得分后之爭是北大內戰，林嘉慈與黃鈺媛之爭，最終林嘉慈以場均 21.2 分，0.4 分之差擊敗隊友，她笑說：「最後一場才知道差一點點。」

拿下生涯第一個個人獎，林嘉慈認為是因為上場時間多，也感謝教練給予無限開火權。不過她說：「雖然得分高，但我命中率不高，希望明年可以加強，打球再聰明一點。」

*籃板后 — 臺灣體大張譯文

籃板后則是由臺體大張譯文拿下，平均每場可以抓下 10.1 次籃板，她表示，「學姐畢業後球隊出現小斷層，謝謝教練團的信任，給予我那麼多上場機會，才能拿到這個獎。」

張譯文也開玩笑地說：「感謝隊友投不進我才有籃板抓，他們還硬拗我請她們吃飯慶祝。」至於阻攻后的爭奪，則是以些微差距屈居第二，張譯文表示，有點可惜，明

年再加油。

***抄截后 — 文化大學羅蘋、東南科大莊婕心**

順利完成三連霸的文化大學羅蘋，利用精準的判斷，每場貢獻 3.2 次抄截，無疑是文化最具威脅的防守悍將。羅蘋說：「感謝隊友比賽時在我身後提醒我，讓我有抄球機會。」

連續兩年拿下新人后、抄截后兩項個人獎，羅蘋笑說：「之前沒去注意個人獎，所以目標一直都是要連霸冠軍，但如果可以，希望明年還可以連霸抄截后。」

繼 103 學年度後，莊婕心再度拿到抄截后，她說平常就對球的判斷有一套，也會注意防守位置。拿到獎項，她開心地說：「要謝謝支持我的家人、老師和隊友。」大四的她仍在考慮是否就讀研究所。

***助攻后 — 佛光大學黃郁婷**

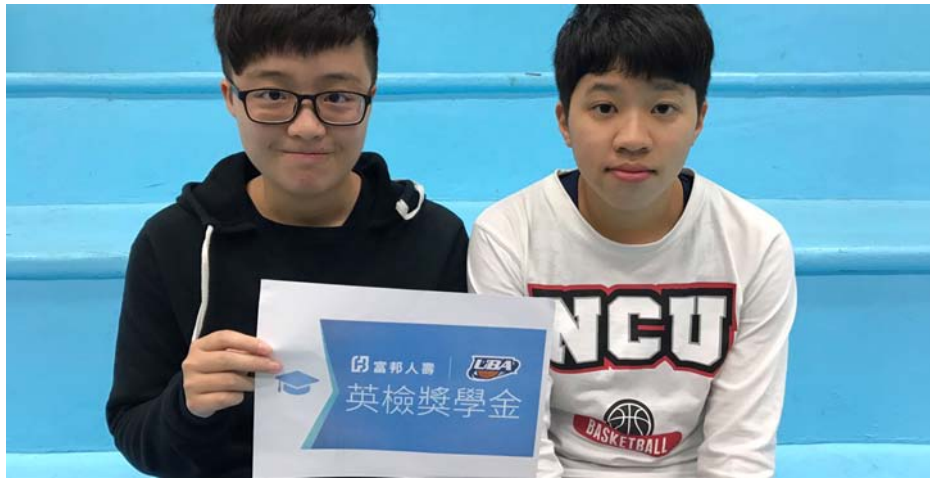
即將畢業的佛光後衛黃郁婷，在最後一年的 UBA 球季輕鬆連霸助攻后，平均每場能夠送出 7.7 次助攻，她笑說：「因為我相信隊隊友會投進，所以我得分少一點沒關係，」她也表示，平時練球大家跑位都很賣力，所以在場上跟隊友的默契非常好。

***阻攻后 — 中央大學江蜜兒**

「大家打球開心最重要。」甫升公開一級就以平均 1.6 次阻攻，奪下阻攻后的國立中央大學江蜜兒，奪下個人首座個人獎，她說：「謝謝教練、隊友還有支持我們球隊的所有朋友。」

即將畢業的她說，原本希望以保級做為目標，但後來決定與隊友開心打球來告別她的大學生涯。雖然離開待了四年的球隊，難免捨不得，但她說：「該放下的還是要放下，之後應該會就業。」

**B.女籃隊員(經濟系王映元同學、機械系江羽涵同學)獲頒 105 學年
大專籃球聯賽「英文檢定獎學金」。**



資料來源：大專學生運動網 相關賽事報導(2017-02-23)

http://www.ssu.org.tw/news/news_content.php?nid=7787&key=5Lit5aSu5aSn5a24

[女一級預賽] 北市大中央出女「英」雄 申請英檢獎學金

北市大林庭鈺通過全民英檢中級，申請富邦人壽英檢獎學金。

富邦人壽為鼓勵公開一級球員報名參加英語能力測驗，在去年 12 月底設立「富邦人壽 UBA 英檢獎學金」，第一階段申請已於 2 月 17 日截止，男生共有 4 名球員申請，而女生中央大學王映元以多益 825 高分成績申請、大三隊長江羽涵以多益 670 分申請，北市大學的林庭鈺通過全民英檢中級也一同申請獎學金。

以高分申請獎學金的王映元，目前為中央大學經濟系三年級，起初是為了從中文系轉到經濟系，才特別去考多益，結果考出 825 分好成績，她表示，平時沒有特別去閱讀英文的習慣，可能是從幼稚園到國小接受雙語教育的關係，才讓她考出這樣的成績。王映元說：「四、五月會再去考多益，有把握能夠比上次更好。」

「術業有專攻，盡力打就好！」這是王映元面對一級舞台初體驗的想法，她表示，現在球隊體保生不多，也有許多舊傷在身，加上今年沒有新進球員補進，人力很吃緊，雖然上場時間不多，但能夠參與高強度賽事，又能看到許多厲害的球員，覺得自己很幸運能有這樣的機會。

過去並沒有參與任何球隊經驗的江羽涵，現在擔任球隊隊長。她表示在大一時加入球隊，但當時體保生多，上場時間較少。今年球隊打上一級，上場時間變多，卻是碰上高強度的隊伍，對她來說是一大挑戰。但江羽涵說：「難得有這樣高

強度的隊伍能夠讓我們磨練，跟他們交手更能了解自己哪裡不足。」

江羽涵就讀中央大學機械系三年級，她坦言中央大學二、三年級課業相當重，自己還算兼顧得宜，未來尚無出國唸書打算，想繼續在國內考研究所。

來自澎湖馬公高中的林庭鈺，現在就讀北市大學體育系，通過全民英檢中級的她也申請這一波獎學金，林庭鈺從國小到高中都有在補英文，現在以自習的方式學習，晚上有空的時候會聽 CNN，讓自己的學習不間斷，她也打算在賽季結束後去考多益，初估自己可以考到 600-700 分左右。

183 公分的林庭鈺，不止英文好，書法也寫得好，雖然上場時間不多，但身材極具優勢，期待有朝一日能夠成為禁區的扛霸子。面對新人后網路讚聲呼聲高的她，她笑著說：「澎湖的鄉民很支持，但沒有很在意一定要拿下這個獎項，球隊贏球更來得較重要。」

富邦人壽 UBA 英檢獎學金第一階段申請已截止，預計三月初公布通過名單，將在決賽記者會進行頒獎，富邦人壽為鼓勵球員而設立此獎學金，希望能夠激勵更多球員精進自己的外語能力。

(三)近年帶隊重要獲獎記錄：

- A.101、102、103 學年度大專校院籃球運動聯賽第二級女子組全國第五名。
- B.104 學年度大專校院籃球運動聯賽第二級女子組全國第二名。
- C.105 學年度大專校院籃球運動聯賽第一級女子組全國第十二名。



帶領本校女子籃球隊參與「104 學年度大專院校籃球聯賽」榮獲公開二級亞軍並晉級公開一級

(四)近年帶隊獲得個人獎項事跡(詳細資料如附件四，頁 45-47)：

- A.95、96、101、102、103、104、105 學年度中華民國大專校院籃球運動聯賽，獲「教育部」頒贈「優秀教練」。
- B.101、104 學年度中華民國大專校院籃球運動聯賽，獲「全國大專院校體育總會」頒贈「優秀教練」。



104 學年度教育部「優秀教練」獎

三、提升師生運動風氣與績效

除擔本校男、女籃球隊、教職員籃球隊、機車研究社與籃球聯盟社等指導老師外(詳細資料如附件五，頁 48-50)，更為社區學童舉辦育樂活動及校友運動競賽活動。

(一)99-101 年舉辦全校校友籃球錦標賽與 106 年舉辦第一屆中央大學男女籃球隊校友盃籃球錦標賽



99 年第一屆中央大學校友盃籃球錦標賽



106 年第一屆中央大學男女籃球隊校友盃籃球錦標賽

(二)每年暑期舉辦籃球育樂營提升社區學童運動風氣



暑假期間開設社區學童籃球育樂營

(愛心不落人後，本照為弘化育幼院院童舉辦籃球育樂營)

(三) 每週二次指導教職員工籃球隊球敘；並積極參與校際籃球賽事

除每周二次固定與校內同仁球敘練習外，每年固定帶領同仁參加四中五校教職員籃球賽、台灣聯合大學系統教職員籃球賽與全國大專院校教職員工籃球錦標賽，獲得諸多獎項。全國大專院校教職員工籃球錦標賽，獲得 102、105 年度甲組冠軍、101、103、104 年度甲組亞軍(詳細資料如附件六，頁 51-52)。



推動中大同仁運動風氣，校內各系同仁多達二十餘位參與，並定期參加各式杯賽



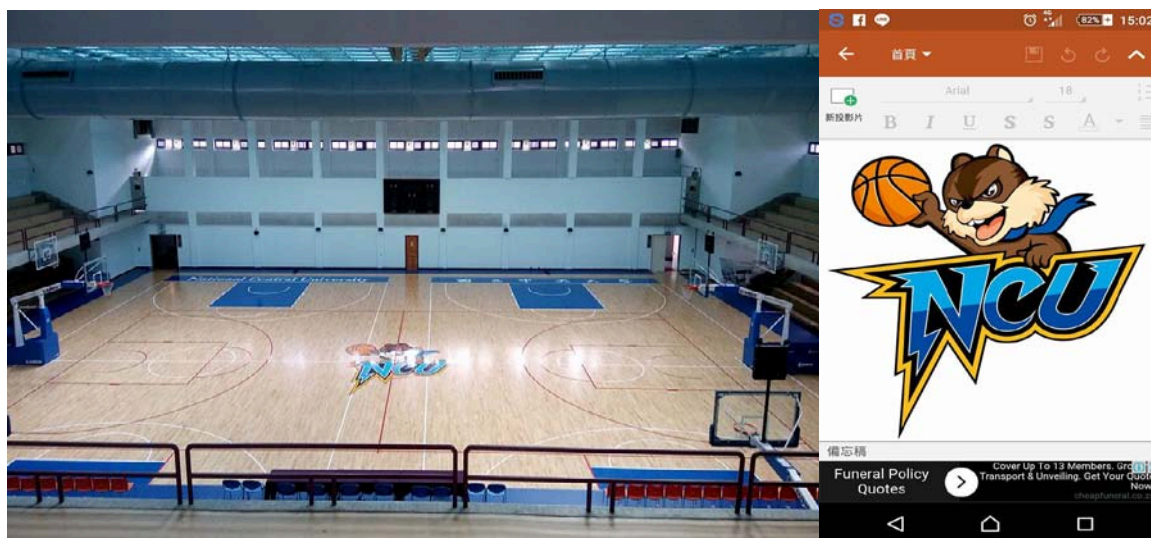
105 年度全國大專教職員籃球錦標賽冠軍



106 年 4 月協辦本校教職員與中央、台大 EMBA 籃球隊定期每月球敘

(四)協助依仁堂籃球館木地板改建募款、圖騰與意象規劃與籃球隊募款

A.協請資管系林熙楨主任，爭取本校 EMBA 捐助依仁堂籃球館地板改建經費百餘萬元。105 年協助體育室改建設計地板圖騰設計與規劃。



依仁堂籃球館地板圖騰與意象

B.95 年起協請化材系劉正毓教授爭取欣興電子贊助本校籃球隊多年計畫。105 年度偕同土木系洪汶宜老師爭取中央大學校友總會林裕偉會長與台北福容飯店贊助本校男女籃球隊。



學生球衣有贊助廠商「中央大學校友總會」與「福容飯店」圖樣

附件一 體育創新教學

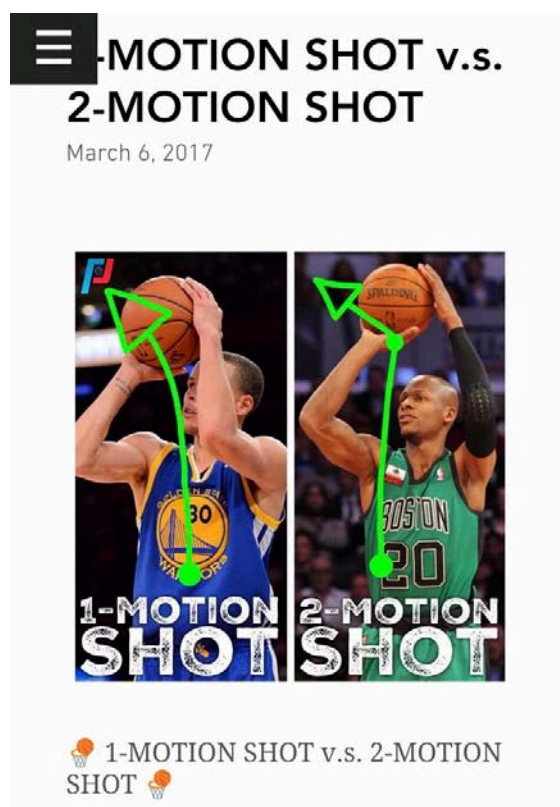
體育教學不僅教授運動技能；或提升體能而已。更重要是帶領他們學習技能同時，提供思考的機會，而不是單純的模仿技能的行為。尤其籃球運動屬於團隊運動，學生學習技能同時；更需要進一步得知整體運動概念與技能、競賽的原理或關係。並能探究甚或判斷相關運動資訊正確與否。因此，教學歷程中包含引領學生對於運動的理解更為重要。以下以 1052 籃球競技課程為例。

運用群組提供籃球競技課程之投籃修正學習，以 1-MOTION SHOT v.s.2-MOTION SHOT 報導為例：

藉由提供外電報導關於學習投籃動作時，須考量不同投籃節奏(1-MOTION SHOT v.s.2-MOTION SHOT)。這篇文章引發對於學習不同投籃節奏、不同出手距離對於命中率有無影響的好奇，於是將這提問進一步引導學生討論不同動作節奏、不同位置投籃動作分析與投籃命中率數據比較。最後引導出來原地投籃與跳投教學指導上雖採用不同投籃節奏的練習與動作養成。實際上，不同投籃模式的命中率沒有明顯差異。

一、文章報導(資料來

源：<https://www.trainingtomaking.com/single-post/2017/03/05/1MOTION-SHOT-vs-2MOTION-SHOT>)



🏀 1-MOTION SHOT v.s. 2-MOTION SHOT 🏀

When building (or rebuilding) your shot, the first thing you have to consider is whether you're a 1-motion or 2-motion shooter. For the most part, your anatomy & athleticism will determine this. People are typically predisposed to be one rather than the other. For example, a young Steph Curry (small, skinny, slow) was a prime candidate to have a 1-motion shot. 1-motion shots can be released MUCH faster, require less strength, and give you better range. On the flip side, a guy like Ray Allen (tall, strong, athletic) was better off shooting a 2-motion shot. Ray liked to pop off of his toes quickly and get a lot of air under him when he shot. Guys like Ray Allen and LeBron would have a difficult time shooting 1-motion shots, and it would even be against their best interests. Play to your ADVANTAGES. It would be foolish for LeBron to be a 1-motion shooter. He can already shoot over anybody at anytime, and with his strength, he would have a difficult time controlling arc & power as a 1-motion shooter. With Steph's emergence as the greatest shooter in NBA history a couple years ago, he has inspired an entire generation of kids to try to copy him & shoot quick, 1-motion shots. In my opinion, this is a good thing.

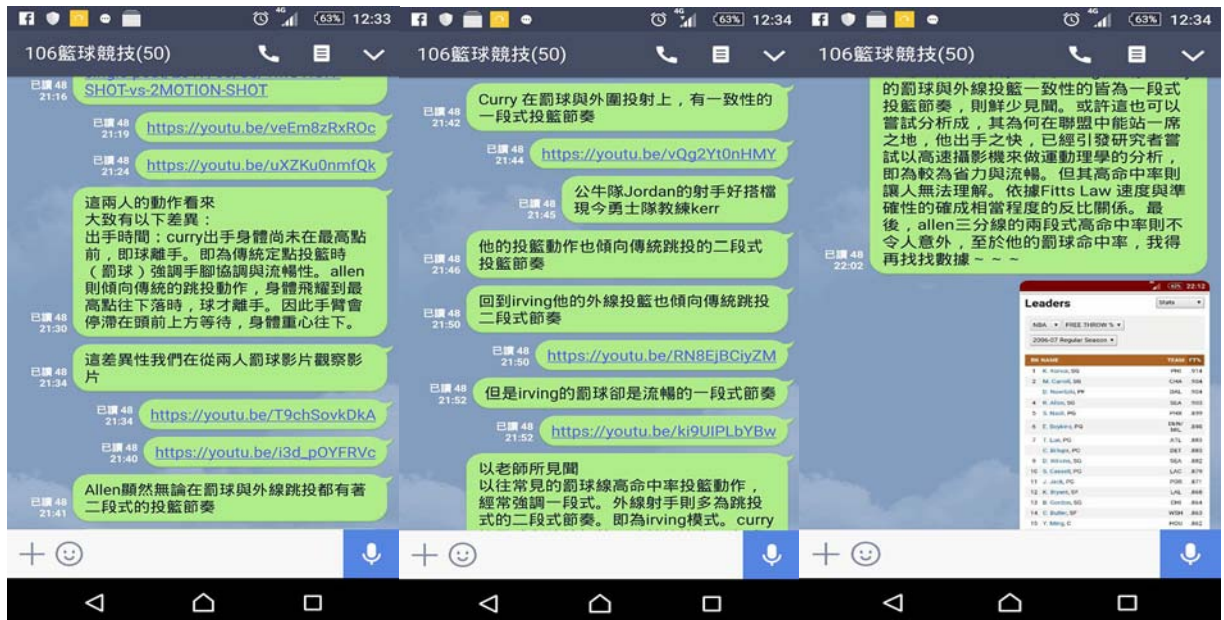
So which is better? There is no answer. There are plenty of people, myself included, who find themselves in between. Most people would call me a 1-motion shooter, but the truth is, I'm both. I think it's important for guards to have the ABILITY to shoot both ways. That doesn't mean changing your shot every time, but rather having the touch and know-how to get off a shot as quickly as Steph Curry. If I have a wide open look, I like to set my feet, bend down, and shoot a slower shot. But if someone's in my face, I can release it faster than they can blink. A critical component here is to understand where your unique set point is. Mine is right above my right eye, so as long as I can get the ball to that spot, I can release the same way every time (just with varying release speeds).

So...do an honest self-assessment, determine what kind of athlete and player you are, then go from there.

Which are you?

二、不同投籃節奏類型 NBA 球員比賽時罰球線與三分球投籃影片分析：

在群組裡，提供有關以 Stephen Curry、Kyrie Irving、Ray Allen 三者為例。三人比賽時罰球與三分線投籃球手動作連結與討論。



資料來源：105 學年度下學期籃球競技網路群組

三、不同投籃節奏類型 NBA 球員比賽時罰球線與三分球投籃統計結果：

在群組裡，提供三人比賽時罰球與三分線投籃動作連結與討論(Stephen Curry、Kyrie Irving 為現役球員以 NBA 2015-16 全賽季資料。Ray Allen 為退役球員，以 2013-14 退役當年度全賽季資料)。

Player	PTS	REB	AST	PIE	HT	WT	AGE	BORN	PRIOR	DRAFT
Stephen Curry	25.3	4.5	6.6	15.1	6-3	190 lbs	29 042d	3/14/88	Davidson/USA	2009 Rnd 1 Pick 7
Kyrie Irving	25.2	3.2	5.8	13.5	6-3	193 lbs	25 033d	3/23/92	Duke/Australia	2011 Rnd 1 Pick 1
Ray Allen	18.9	4.1	3.4	-	6-5	205 lbs	7/20/75	-	Connecticut/USA	1996 Rnd 1 Pick 5

Player	3PM	3PA	3P%	FTM	FTA	FT%
Stephen Curry	4.8	11.3	42.2	6.5	7.5	86.7
Kyrie Irving	1.8	8.0	21.9	4.0	4.5	88.9
Ray Allen	1.7	4.3	38.8	1.7	1.9	91.9

資料查詢自 NBA.COM.STAT 網站
<http://www.nba.com.stat>

四、影片與數據整理

三位球員於球季比賽時的影片與統計數據整理分析後，其摘要內容如下表：

球員	Stephen Curry (PG)		Kyrie Irving (PG)		Ray Allen (SG)	
投籃位置	罰球	三分球	罰球	三分球	罰球	三分球
動作節奏	1-motion	1-motion	1-motion	2-motion	2-motion	2-motion
命中率	91.6%	40.4%	87.5%	44.0%	91.9%	38.8%

五、結語與課堂間的分享

在群組分享完上述資料後，會利用下次上課開始，討論群組分享內容並提問。該單元內容如下：

指導籃球投籃動作時，會先以**原地投籃（罰球線）動作開始**。**投籃動作節奏為 1-Motion**，亦即希望投球動作力量來自，下肢屈膝轉直膝、舉踵動作與地面產生的反作用力。而手部持球動作，很自然地從腰部隨直膝動作而上抬至額頭前上方。其後慣用手抬肩、直肘、扣腕、扣指…等動作。上述依序列的手部投籃動作節奏上一氣喝成。亦即動作具流暢性。

進階的投籃練習為**行進間接球投籃（中距離跳投或三分線投籃）**。指導跳投動作節奏為**2-Motion**。其動作細節與原地投籃無異，差異在跳投動作講求起跳後在空中保持動作平衡時，才投球出手。這樣的平衡動作，通常手部持球已到額頭前上方，還需要等到身體跳躍而上，從最高點往下落一刻，空中保持平衡的狀態時宜，才完成慣用手抬肩、直肘、扣腕、扣指…等動作。亦即持球在額頭前上方；並在空中有停頓動作。

不同動作節奏、出手位置與命中率而言：Kyrie Irving 罰球線原地投籃為 1-Motion；三分球跳投為 2-Motion。其動作節奏符合一般籃球投籃指導的原則。Ray Allen 罰球線原地投籃與三分球跳投皆為 2-Motion，其罰球原地投籃並不符合一般指導原則，但罰球線命中率甚或略高於其他採用 1-Motion 的二位選手。Stephen Curry 罰球線原地投籃與三分球跳投皆為 1-Motion。三分球跳投動奏不符合一般指導原則，但其三分線投籃命中率與其他採 2-Motion 的二位選手，不分上下。

從上述三位選手使用的三種投籃動作模式而言，命中率並無明顯不同。不過從 NBA 多數高投籃命中率的球員，多為 Kyrie Irving 模式(原地投籃為 1-Motion；球跳投為 2-Motion)。而少數如 Ray Allen 原地投籃為 2-Motion；Stephen Curry 跳投為 1-Motion。則必要改以其他觀點：如運動力學進一步研究不同投籃節奏使用的肌肉力量來源對投籃命中率的影響。

附件二、結合群組網路多媒體輔助教學：

一、運用群組提供女子籃球隊隊員學習與討論，以 105 大專籃球聯賽與東南科大賽後檢討為例：

藉由提供學生當天大會比賽轉播影片的網址，與其他與檢討相關內容的影片。引導學生在群組公開回應；自我檢討當天比賽個人與團隊缺失。以此來增進團隊凝聚與比賽修正。



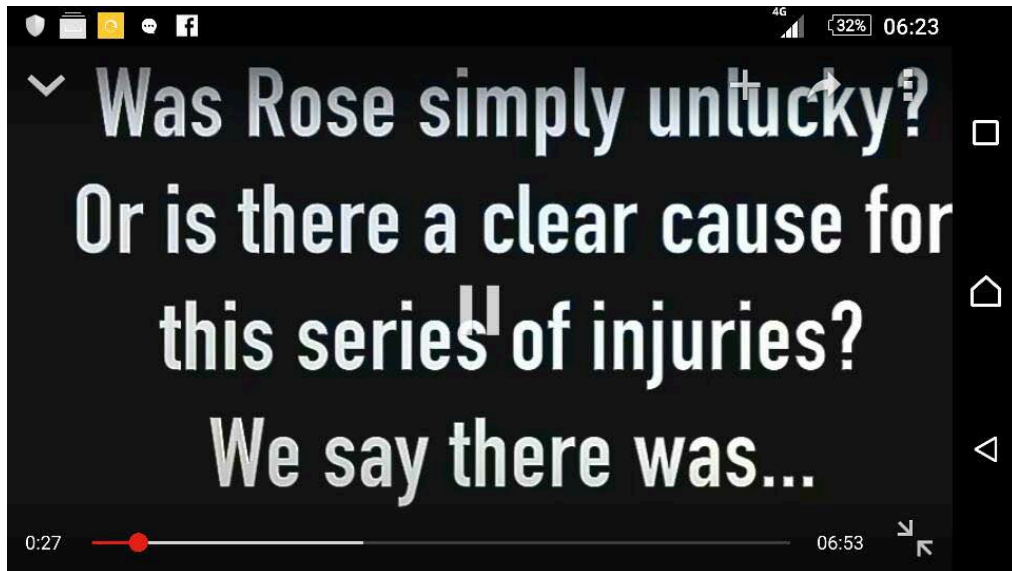
資料來源：女子籃球隊網路群組



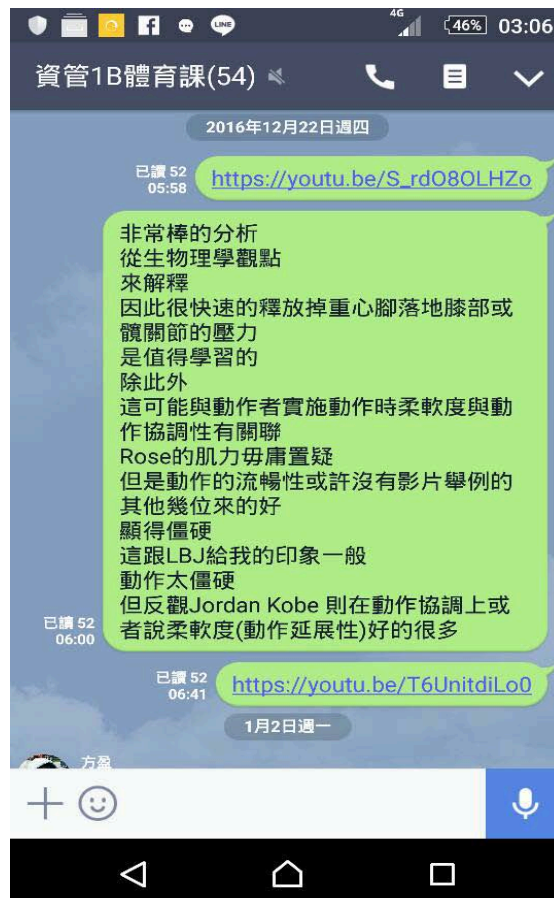
資料來源：女子籃球隊網路群組

二、運用群組提供大一體育之「運動傷害防護」課程學習與討論，以 NBA 球員 Derrick Rose 比賽經常因傷所苦所做的運動力學討論為例：

藉由提供學生有關之分析影片與評論，誘導學生各項運動姿態不良與運動傷害的關聯性。



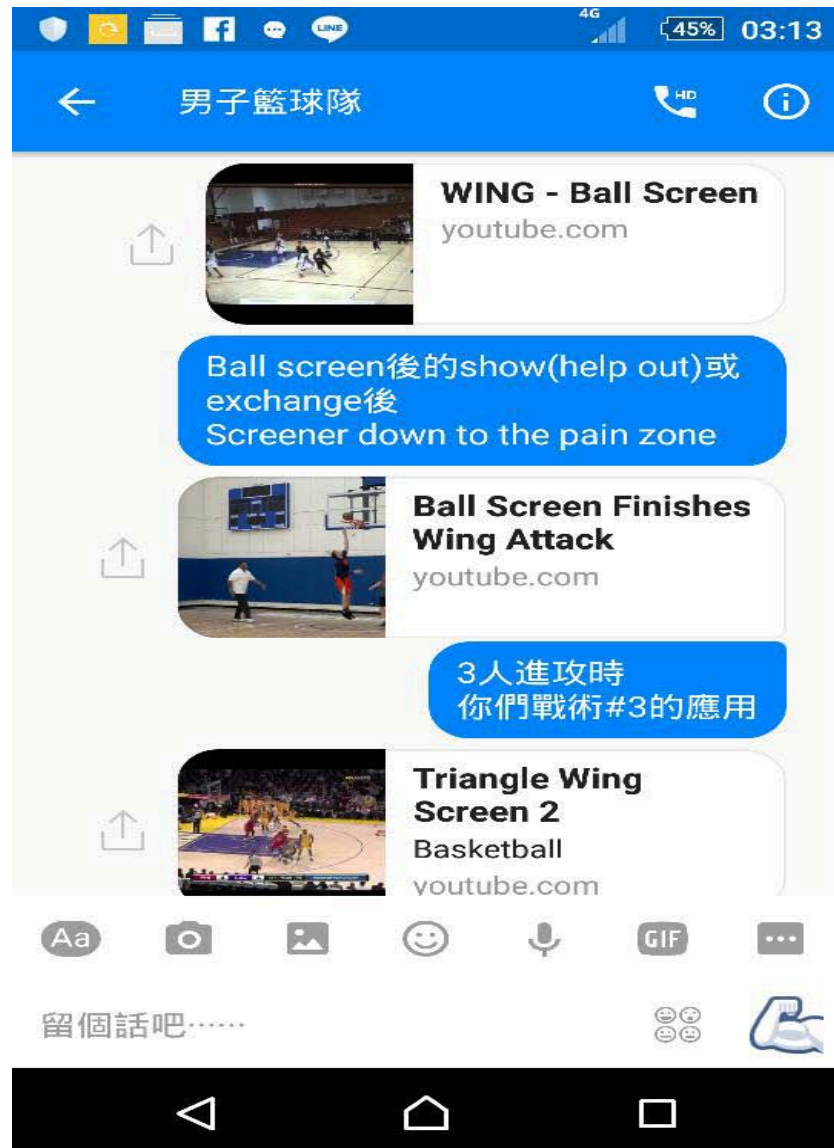
資料來源：https://www.youtube.com/watch?v=S_rdO8OLHZo



資料來源：資管系大一 B 班網路群組

三、運用群組提供男子籃球隊隊員學習與討論。以友誼賽後，對進攻掩護執行的重點提示為例：

藉由提供隊員相關掩護動作執行，引導隊員修正未來之動作執行。



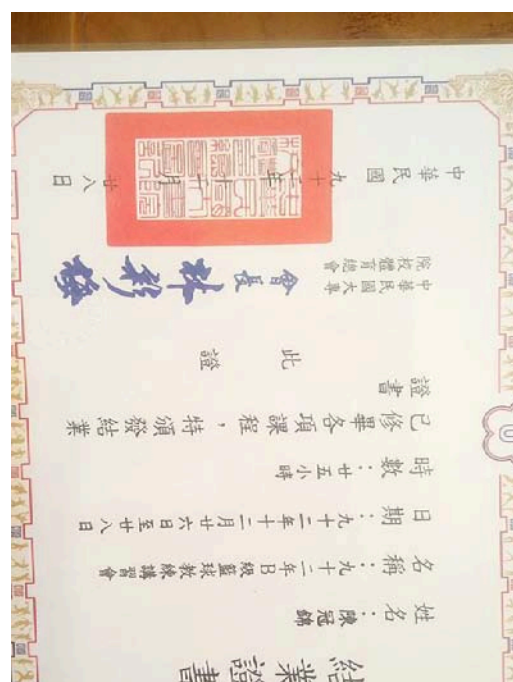
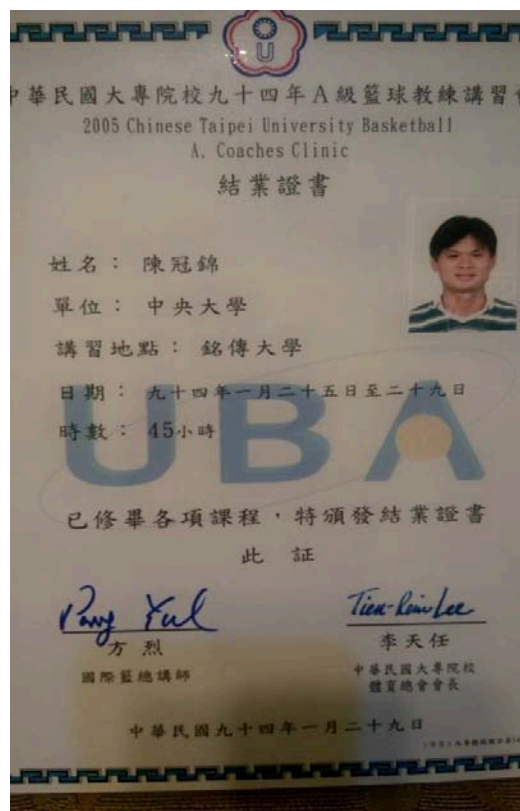
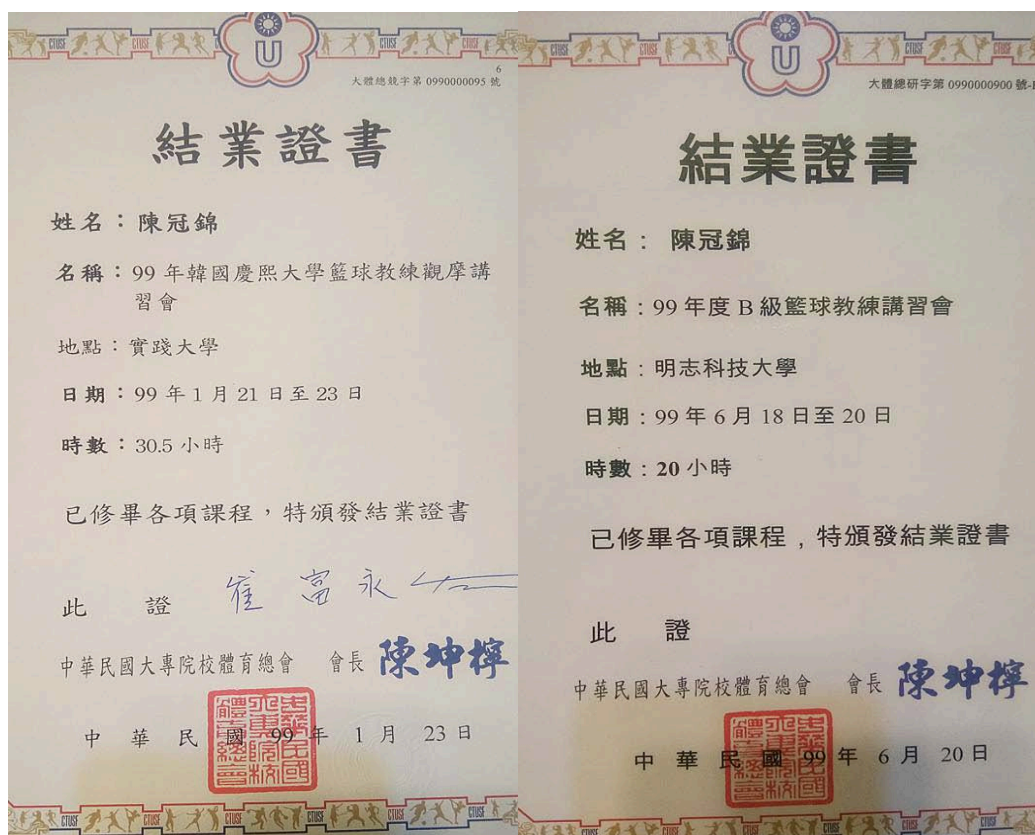
資料來源：男子籃球隊網路群組

附件三、教育訓練佐證資料

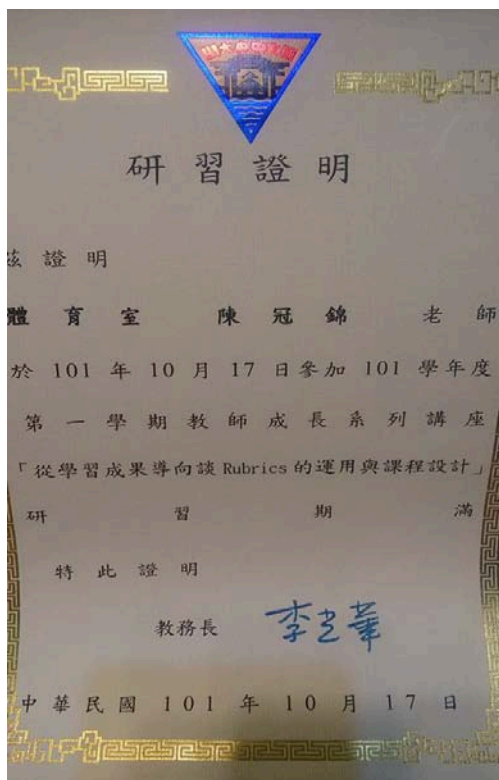
積極參與體育教學相關研習，藉此提升體育專業與教學職能。除籃球專業職能的進修、校內「教師成長講座」外，亦積極參與校外各式運動、教學研習會。此外，陳師亦於 101 年申請教學發展中心「教師傳習發展計畫」，與本室資深退休教師隨堂學習射箭課程之經營與教學，積極發展第二體育專業（射箭）。

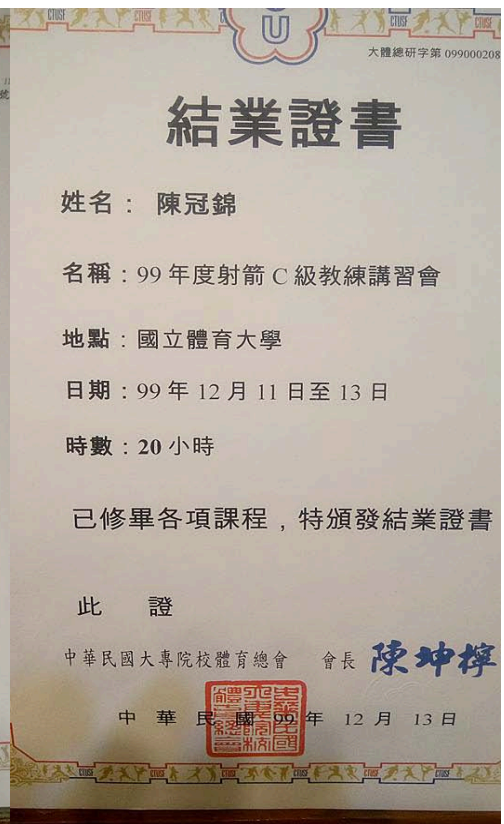
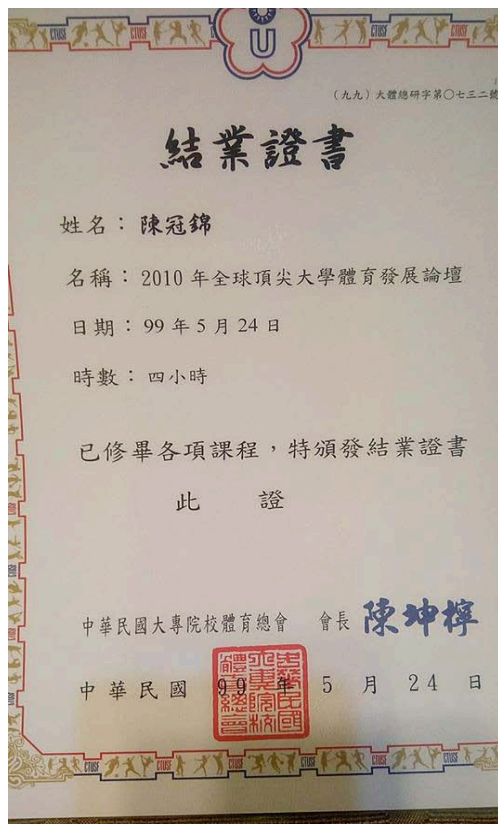
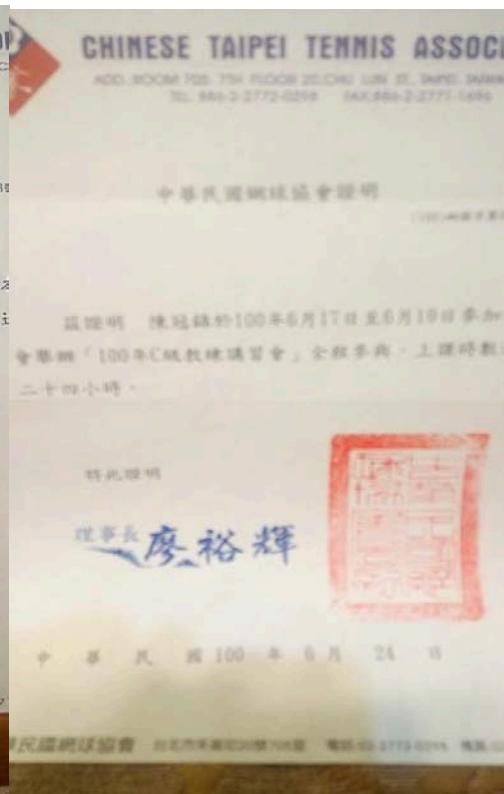
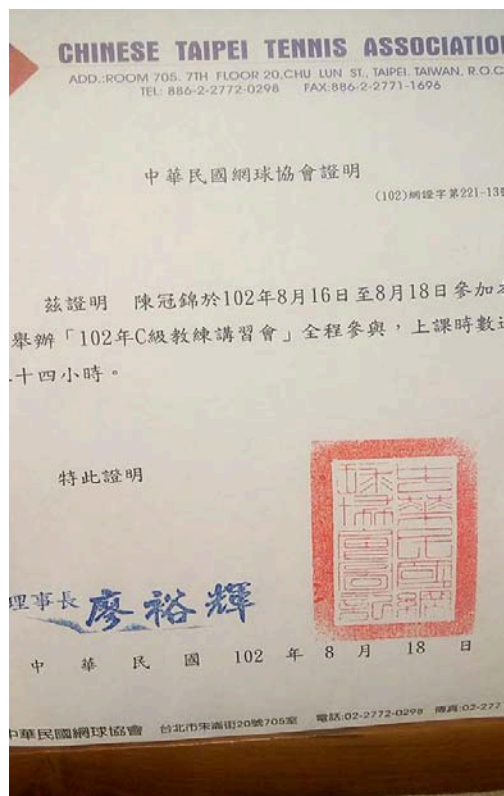
一、籃球相關在職教育訓練

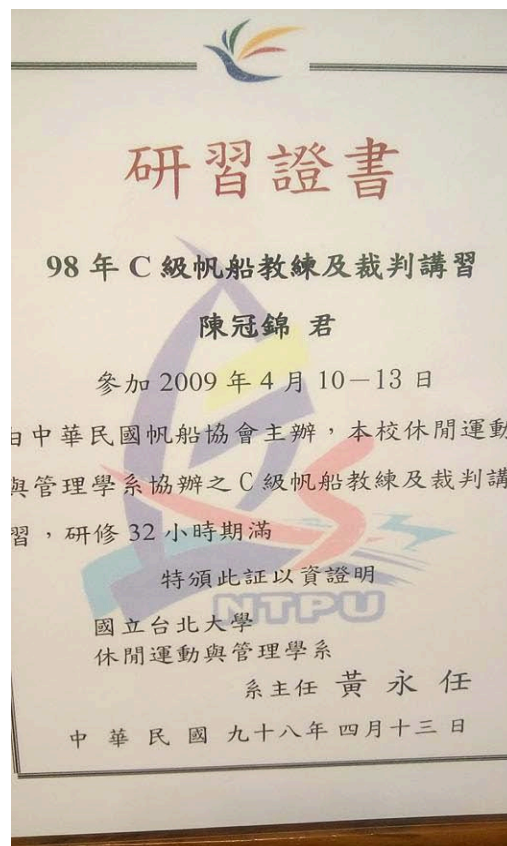
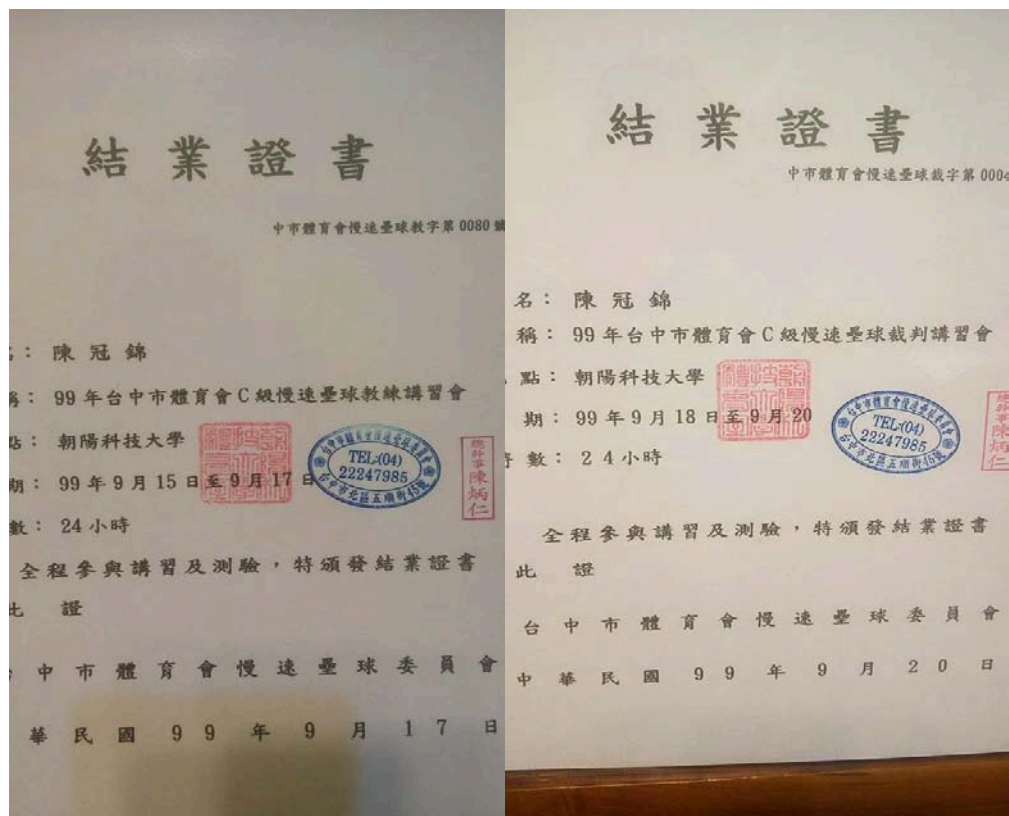




二、其他教學相關在職教育訓練



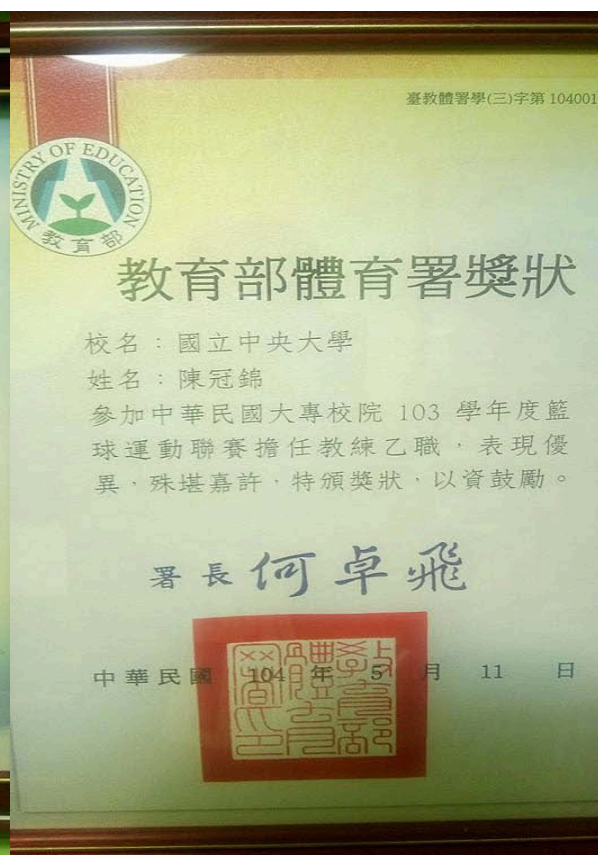
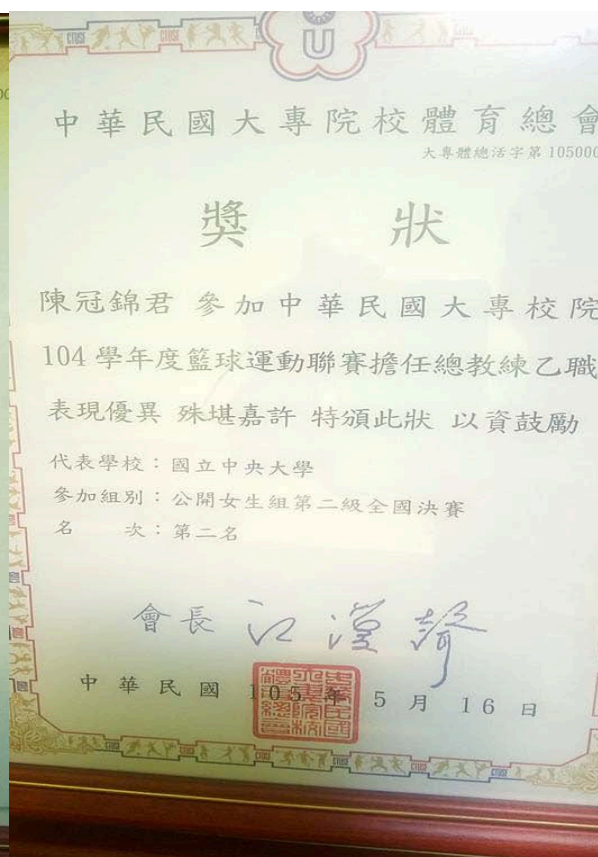


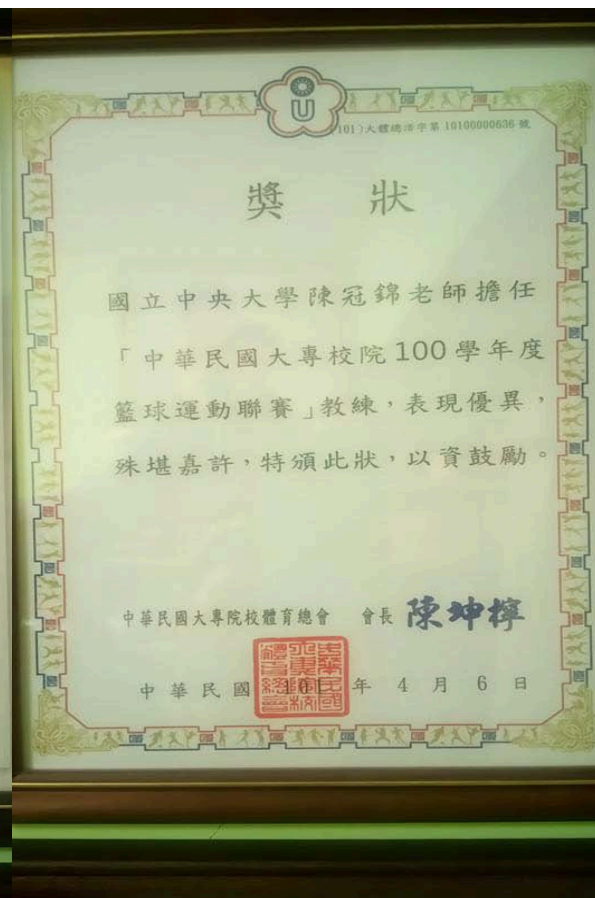
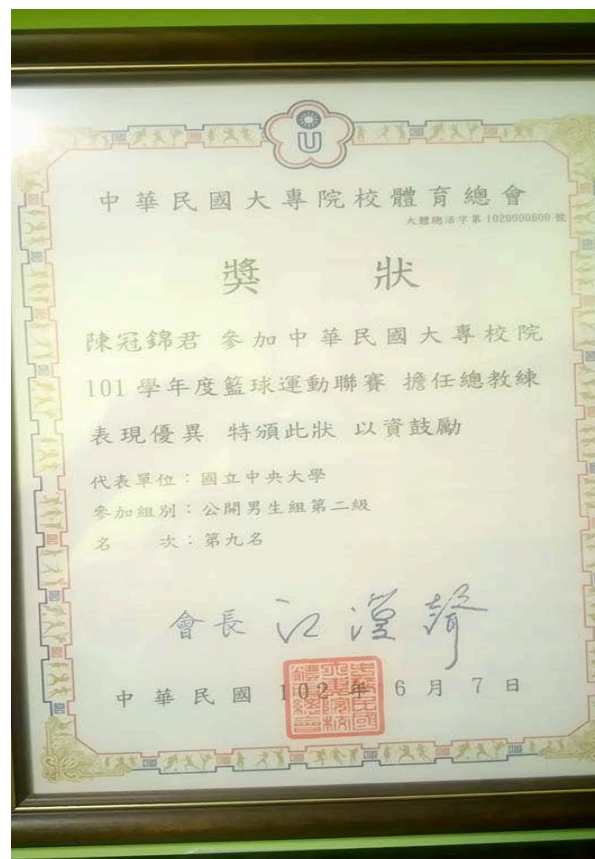
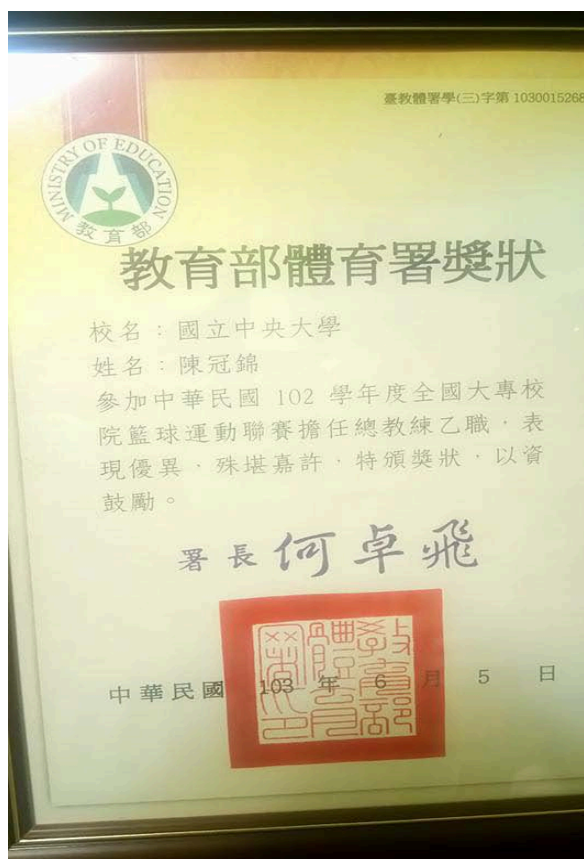


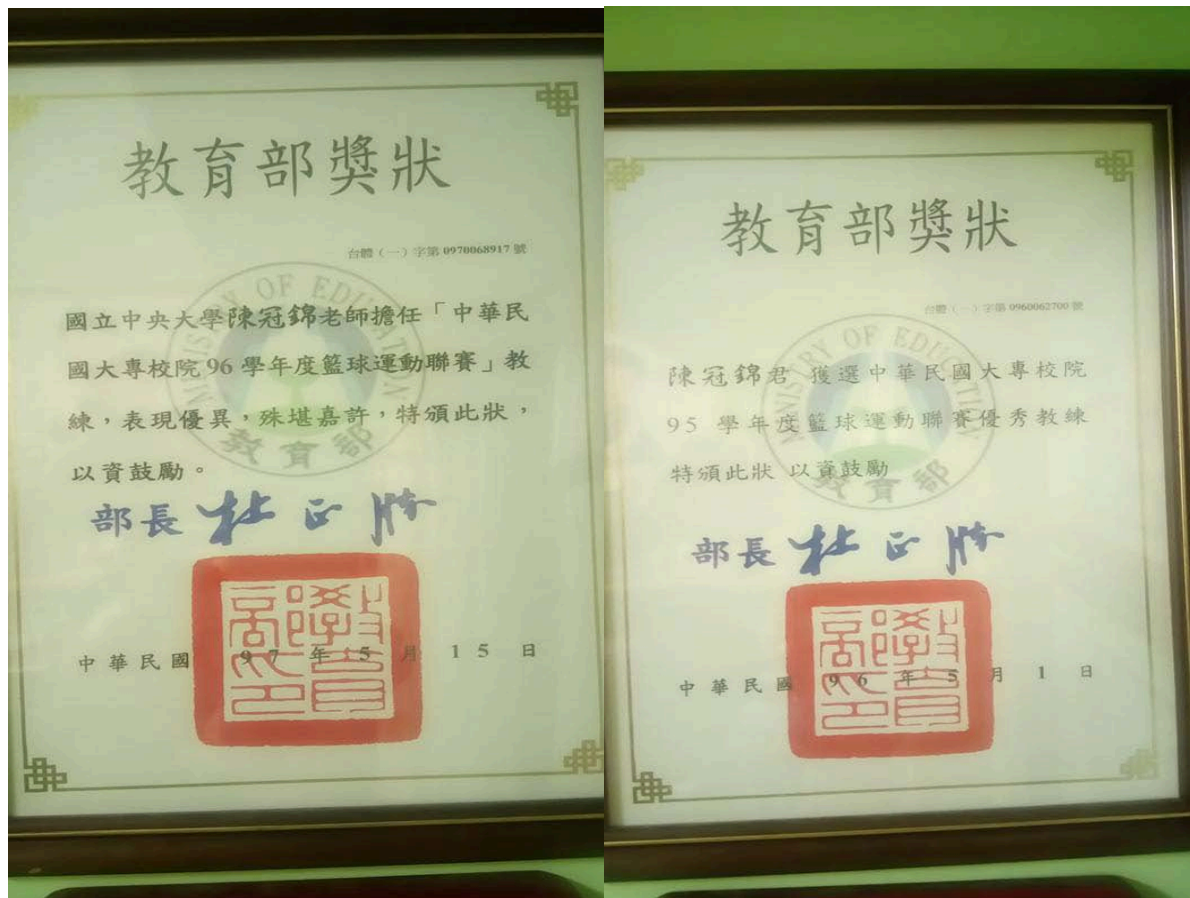
三、教學相關證照



附件四、優秀教練獲獎獎狀

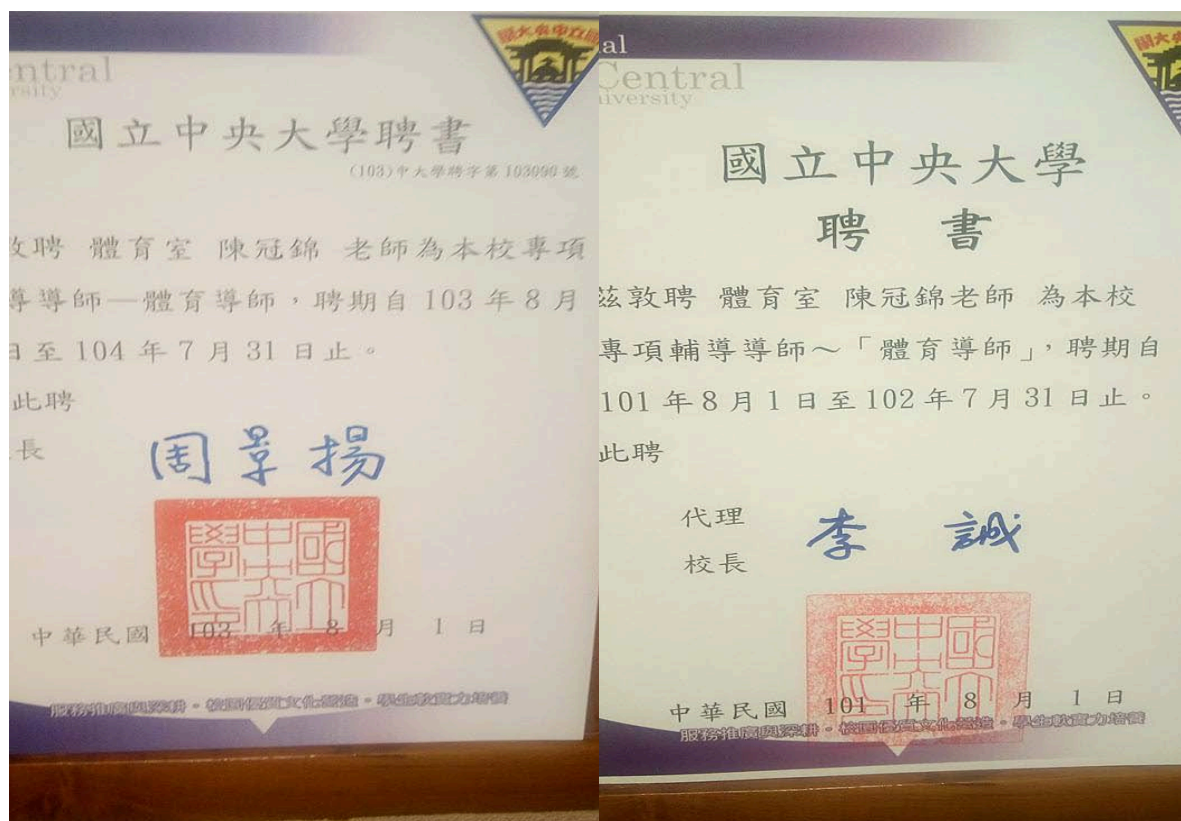
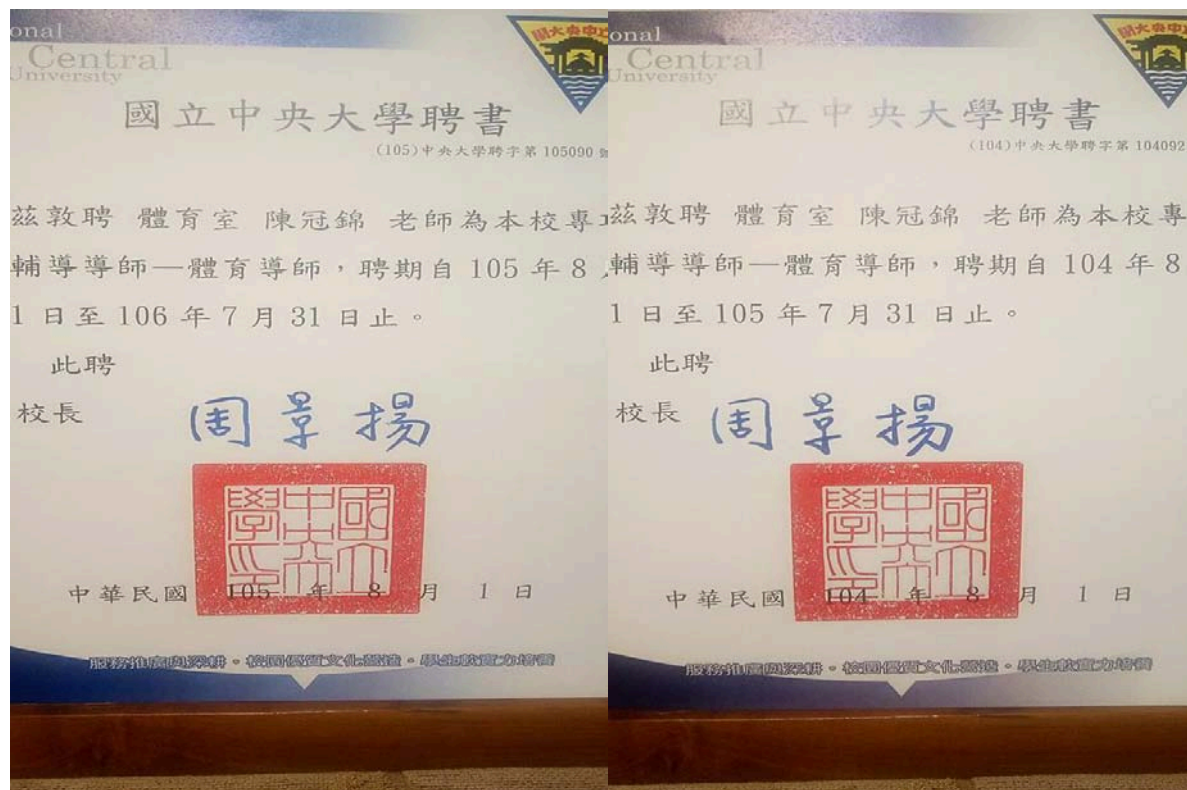


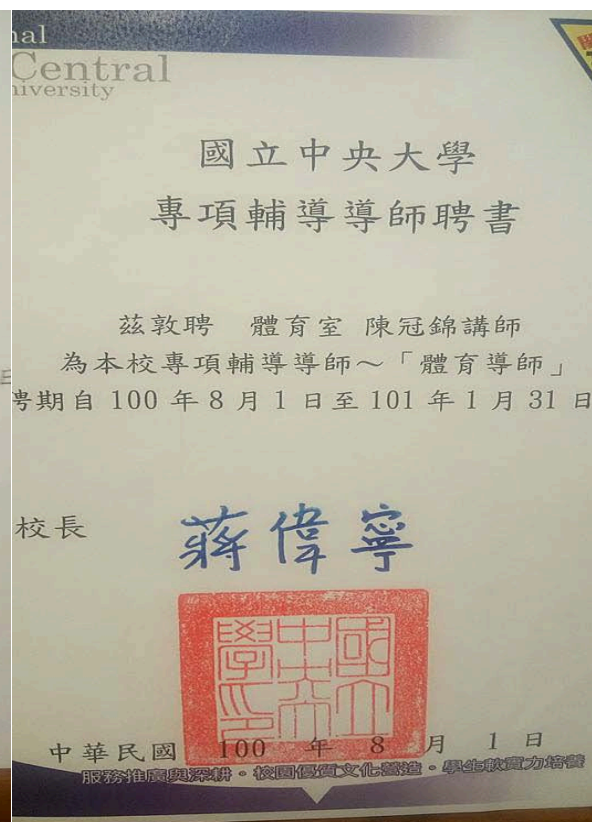
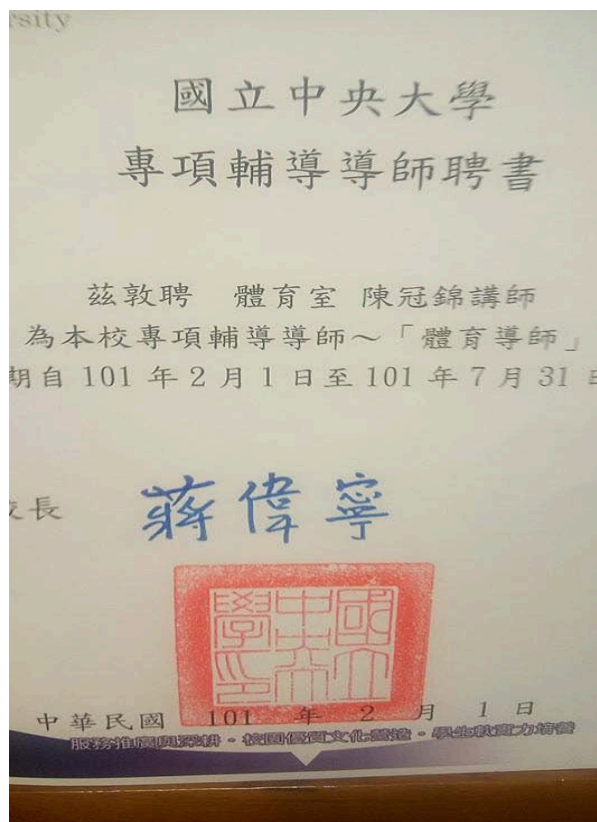




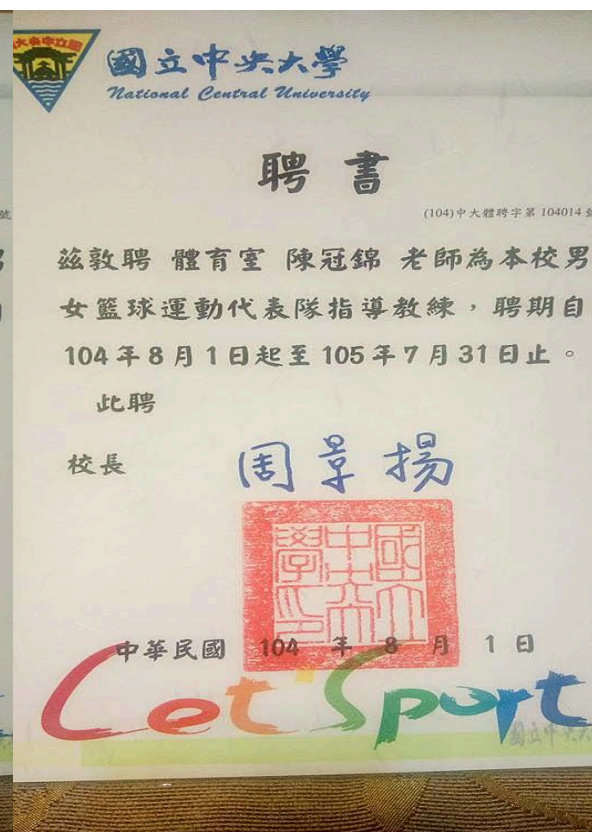
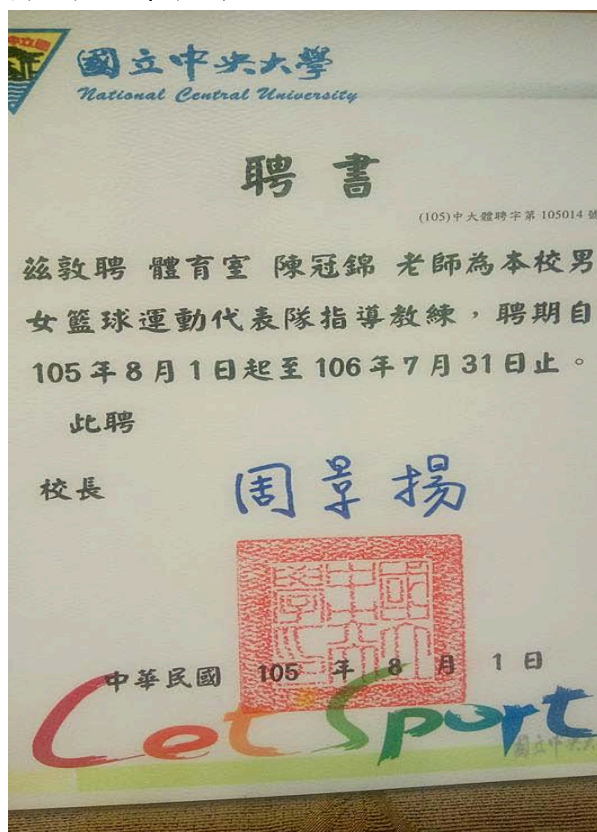
附件五、教學相關聘書

一、專項輔導導師

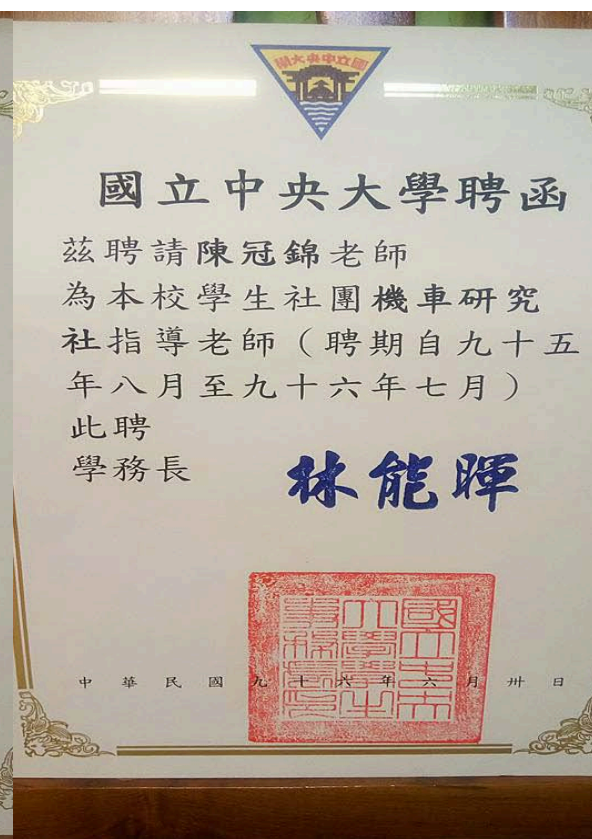
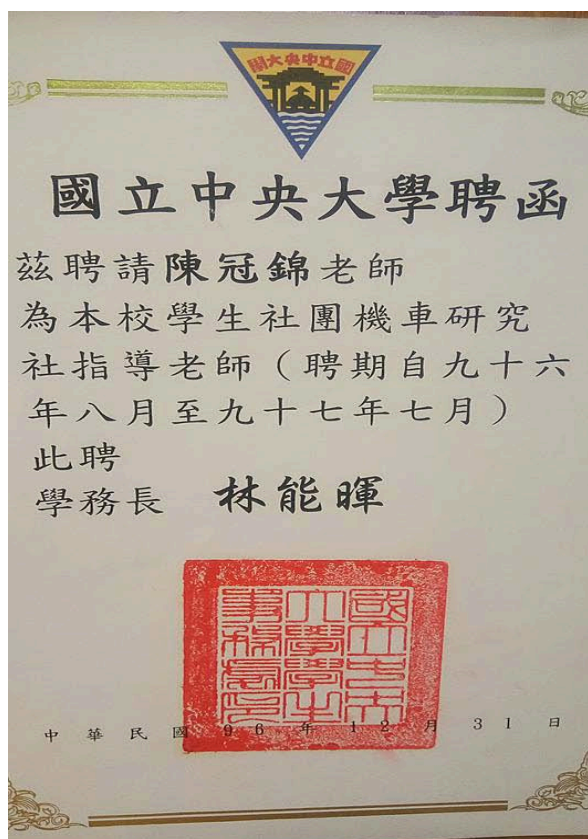
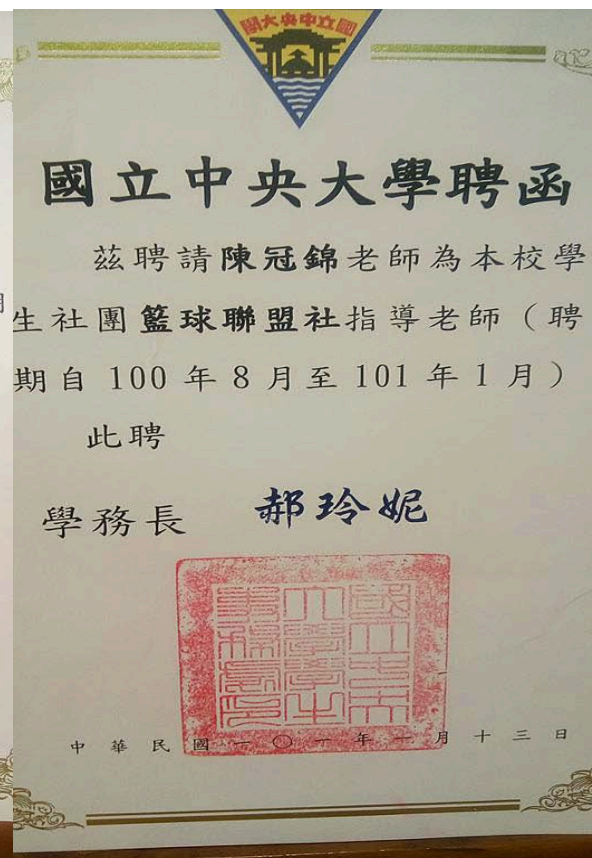
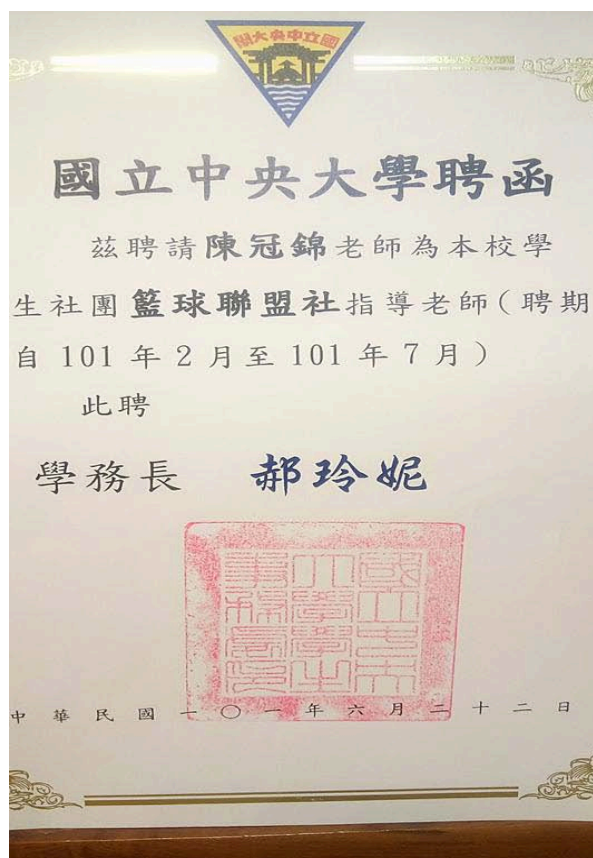




二、代表隊指導教練



三、社團指導老師



附件六、帶隊獲獎相關成績證明

