

## 體適能課程之行動研究：以龍華科技大學為例

邱奕銓<sup>1</sup> 楊朝行<sup>2</sup>

<sup>1</sup>龍華科技大學體育室 <sup>2</sup>嘉南藥理科技大學運動管理系

本研究採用行動研究法探究大學體適能課程之推動方案，是否達到提升大學生體適能，並建立正確的體適能概念的目標，同時呈現教師進行行動研究的專業成長結果，為一質量並重之研究。本研究以龍華科技大學選修體適能課之三個班 142 名學生為對象，實施一學期之實驗教學，以認知測驗、體適能測驗獲得量化結果，再以教師觀察日誌、學習動機半開放式問卷、照片等資料，成為主要的資料蒐集來源，並藉行動研究方法修正教學，加上訪談、文件分析等進行質化綜合性分析。研究結果發現經過一學期之體適能課程進行行動研究後，量化部分在體適能認知、技能測驗均達顯著差異，顯示在課程實施後，學生的認知、體能均呈現顯著之提升；在質化部分之綜合分析結果：學生經過本行動研究方案實施後，無論在課程安排、教師專業滿意度、學習成果上均呈現良好反應，分析其主要原因為學生對體適能課逐漸建立正確觀念並產生興趣，而教師能用心嘗試多元的教學方法，因此得到學生正向的回應。經過一學期體適能課程行動研究之後，教師在課程設計能力、教學反思、形成學習型團隊、進行行動研究能力等等，均對其專業成長有實質上的助益。本研究再一次驗證行動研究的方法，值得體育教師參考運用，另外針對研究結論提供具體建議。

關鍵詞：體適能概念，教師專業成長，教學反思