

國立政治大學 113 學年度第 2 學期教學創新課程補助

成果執行摘要

創新課程申請類別：跨領域共時授課課程

課程名稱：身體實踐自主學習

授課教師：李維倫/呂潔如

本課程以「身體實踐」為主軸，強調學生從自身經驗出發，針對個人的身體狀況、運動興趣或生活節奏，發展出一套具備明確目標與可行行動的自主學習計畫。課程設計強調「自我設定、自我紀錄、自我覺察、自我調整」四個核心面向，引導學生將運動視為一種生活實踐，並透過連續性的學習過程，深化對身體、行為與自我規劃能力的理解。

學生需於開學初提交「身體實踐自主學習計畫書」，說明其學習目標（如提升運動表現、改善體態、養成運動習慣等），並設計對應的訓練計畫與可行的評估方式。計畫書撰寫過程中，教師提供逐一回饋與修正建議，協助學生將抽象想法轉化為具體行動方案，並建立可追蹤、可調整的實踐架構。

課程中段安排期中報告與分組討論，讓學生有機會檢視進度、交流經驗與反思問題。許多學生在此階段意識到原先目標設定過高、計畫不夠具體，進而主動調整內容。此一歷程不僅促進學生對自己身體狀況的理解，也強化其面對問題時的彈性思維與解決策略。

整學期課程強調持續紀錄與反思，學生可使用訓練表格、圖表、影像、日誌等多元方式記錄學習歷程。期末成果報告則鼓勵學生以文字、簡報、影音或其他創意形式，回顧整體過程、呈現具體轉變，並分析實踐中獲得的經驗與困難。

整體而言，學生展現高度參與與個人化投入，從單一運動行為延伸至自我管理與生活節奏的調整，顯示身體實踐不僅是身體的訓練，更是一種深層的自我學習與轉化歷程。課程達成強化學生自主學習意識、提升持續實踐能力與促進自我覺察的多重目標，為大學教育中落實學生主體性與實作學習的重要實踐案例。