

教師社群與教學創新： 同舟共好航向One Piece體育教學團

■ 文／趙曉涵・國立臺灣大學體育室副教授
周峻忠・國立臺北科技大學體育室教授兼主任

近年來，為了改善教學現場的挑戰與提升教學品質，教育部積極推動大專校院教師教學研究支持系統方案，並透過教學實踐研究計畫，鼓勵教師將創新教案落實於課堂，以提升教學能力與學習成效。特別是透過區域基地計畫的推動，促進跨校與跨領域的合作，間接促進教師之間的連結。然而，在實務教學環境中，教師不僅要應對教學與研究的壓力，還需兼顧行政與服務工作，時間與資源的限制使許多教師只能單打獨鬥，缺乏合作與創新的機會。

教師社群之緣起

基於此，筆者與志同道合的教學研究夥伴共同發起教師社群，期望為大專院校體育教師建立一個合作與共享的平台，讓教師在教學實踐現場與邁向教學實踐研究計畫申請與執行的歷程中，能夠互相支持，減少孤軍奮戰的負擔。我們秉持「共好、共享、共存」的理念，透過經驗交流與資源分享，共同精進教學與研究專業，並激發創新教學模式，最終達到提升教學成效的目標。因此，教師社群的成立，目的為促進教師專業發展、推動跨領域學習與合作、深化創新教學設計及改善教學成效，讓每位教師都能在教學成長的道路上互相成就，攜手共進。

教師社群之設計及制度

本社群以跨地區、不限專業項目與領域為特色，積極尋找理念相同的教師夥伴共同參與，為推動教學實踐與創新發展。

筆者於111-113年連續三年擔任社群召集人，並申請教育部教學實踐研究計畫北區基地（國立臺北科技大學）跨校教師社群：111年首次申請成立「未來體育元宇宙」，並於112年申請成立「體育教學 feat. 未來科技」，再於113年申請成立「同舟共好航向One Piece體育教學團」。社群的成立與發展過程，成功凝聚來自基隆、新北、臺北、新竹、臺中、臺南及屏東等7個地區的教師，形成跨校、跨區域的協作模式。社群成員皆為體育教師，雖然各自在體育專長與教學領域上有所不同，但我們在教學熱忱上擁有共同語言，能夠相互交流、啟發，並共同致力於推動教學創新與專業成長，充分展現了跨校合作促進專業交流與合作。而社群的建立核心，則是期盼志同道合夥伴能夠透過實體與線上的交流歷程，建立彼此分享共好的價值觀，並實質地提升每位成員在體育教學上的能力。

如表一所示，社群三年來成員增至17人，舉辦讀書會、工作坊與講座，推動教學創新，成功輔導教學實踐研究計畫，成果豐碩，並持續推動教師申請114年度計畫。值得一提的是，筆者擔

表一 111-113年教師社群主題、成員數及教學實踐研究計畫申請通過率

社群執行年度	主題	成員數	讀書會場次	工作坊／講座場次	教學實踐研究計畫			
					申請計畫年度	申請數	通過率	獲選績優計畫
111	未來體育元宇宙	9	2	3	112	4	100%	1
112	體育教學 feat. 未來科技	8	2	5	113	5	100%	
113	同舟共好，航向One Piece體育教學團	17	2	4	114	12	尚未公布	1

任社群召集人期間，社群連續三年（111、112、113年）榮獲「教學實踐研究北區基地跨校教師社群績優社團」肯定，且社群成員的計畫亦分別於111、113年獲選為「績優計畫」，展現了卓越的領導力與執行成效。在短短三年間取得顯著成效，成為體育教學創新的一股重要力量。

教師社群之經營策略及支持機制

在體育教學領域，一群擁有共同理念與目標的教師，齊聚一堂，秉持「共好、共享、共存」的信念，攜手推動體育教學與實踐研究。113年，我們共同申請並經營跨校教師社群，成立「同舟共好航向One Piece體育教學團」。社群名稱的靈感來自於日本漫畫One Piece，象徵我們追求的不僅是最終的「大秘寶」，而是一路上的學習、成長與合作，這正是我們教師社群的核心價值。

一、社群經營策略

（一）成員凝聚與分工協作

1. 成立初期，召開社群會議，討論年度計畫與發展方向。
2. 分配組織工作，如邀請講師、活動紀錄、經費核銷、餐飲安排、攝影紀錄等。
3. 規劃短、中、長期活動進度，確保社群運作穩定。

（二）多元的活動規劃

1. 讀書會：定期舉辦，深入探討體育教學與研究新知。
2. 研習與工作坊：邀請專家學者分享教學實踐經驗與研究方法。
3. 參訪交流：與其他學校或機構合作，拓展視野，促進實務交流。

4. 線上與實體並行：運用科技增進互動與學習便利性。

（三）設立即時溝通平台與社群凝聚

1. 設立LINE群組作為即時交流平台，分享活動資訊、教學經驗與日常生活點滴，營造輕鬆且有效的溝通環境，增進成員間的信任感與合作意願。

2. 鼓勵社群成員從事小團的聚會討論，並再於LINE群組中分享成果或提出問題。

（四）聚焦教學實踐研究核心議題

針對教師在教學實踐計畫申請與執行過程中的需求，設計對應的研習與討論，包括：

1. 創新教案設計與教材研發。
2. 多元評量設計與工具發展。
3. 教學研究方法與數據分析工具應用。
4. 新科技融入體育教學（如AI、智慧運動設備等）。
5. 教學研究論文撰寫與發表指導。

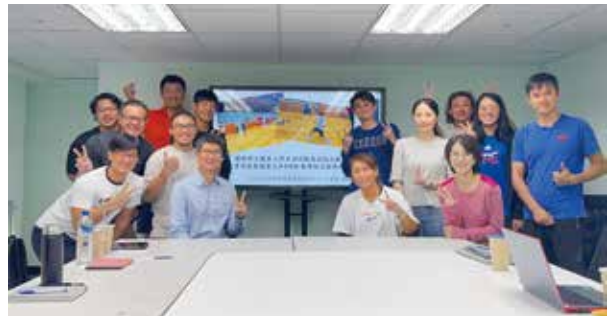
社群活動的設計皆以教學實踐計畫的申請、通過與執行為核心，針對教師在教學實踐研究中會面臨的挑戰進行規劃，透過這些主題，幫助教師提升專業能力，解決教學難題，推動創新教學模式。

在經費資源方面，目前社群主要申請國立臺北科技大學教學實踐研究計畫北區區域基地的經費補助，經費用於社群運作，如聘請專業講師、舉辦活動、專家諮詢等。此外，社群成員一致出資設立共同基金，讓活動時能訂購充足的餐點。

而人力資源方面，在社群內部，我們積極培養召集人人才，鼓勵教師輪值擔任領導角色，讓成員在實踐中發揮專業，並同步培養領導力、組織管理與溝通協作能力，讓每位成員都能在實踐中發揮專業所長，同時學習。



▲趙曉涵老師（中）受邀擔任112年度教育部教學實踐研究計畫-通識（含體育）學門及社會（含法政）學門成果交流會」開幕式績優計畫分享教師。（趙曉涵提供）



▲邀請講師分享教學實踐經驗之主題專題講座。（趙曉涵提供）

二、教師社群支持機制

教師社群透過多元的支持機制，為成員提供全面的協助，涵蓋專業成長、經驗交流、資源共享與計畫輔導，以確保教師能在實踐教學與研究的道路上持續精進，提升教學品質與創新能力。

（一）多元學習與經驗分享

1. 讀書會：定期舉辦，深入探討體育教學理論與最新研究，激發創新思維。
2. 研習與工作坊：邀請成功教師與專家學者分享教學實踐經驗、創新教案設計、科技融入教學等，提供具體案例與應用策略。
3. 跨校觀摩交流：舉辦跨校觀摩活動，讓教師親身參與不同教學現場，促進經驗交流與反思學習。

（二）線上與實體社群互動

1. 定期會議與進度討論：透過線上與實體會議，討論教學與研究問題、分享進度、解決困難。
2. 數位平台即時交流：利用LINE群組進行即時討論，快速解決教學與計畫執行中的問題，增加互動與支持性。

（三）雲端資源整合與共享

建立雲端資源庫，整合教案、教材、評量工具與研究資料，供社群成員應用，減輕備課與研究負擔，提升教學效率。

（四）增進情感連結與合作氛圍

透過定期的社群活動，建立夥伴關係與團隊信任感，在無壓力的環境下促進交流與合作，提升教師的參與感與歸屬感。

（五）教學實踐計畫輔導與個別諮詢

1. 申請書撰寫與流程指導：社群內部安排有經驗的教師指導新申請者，包括計畫書撰寫、教案設計、預算編列、數據分析、核銷流程與研究報告撰寫等，提高計畫申請與執行的效率。
2. 專家一對一諮詢：聘請專家針對教學實踐計畫內容提供詳細檢視與修改建議，協助教師精進計畫內容，提高通過率。

從111至114年，社群已成功協助多位教師**申請教學實踐研究計畫，申請成功率達100%**，顯示出社群在提升教師專業能力、推動教學創新與促進計畫執行方面的卓越成果。透過這些層次的支持方式，社群不僅成為教師提升專業發展的重要夥伴，更為體育教學領域的創新與發展奠定堅實的基礎，確保每位成員在共學共創的環境中持續成長，實現「共好、共享、共存」的核心理念。

教師社群之活動增能

透過多元社群活動與交流，教師能提升專業、改善教學效果並推動創新模式。社群提供知識、資源、夥伴支持與經驗分享，幫助教師不斷成長。

一、讀書會和研習與工作坊：學習前沿教學策略

1. 讀書會：探討最新教學理論、科技應用和評量方法，協助理論落實於實踐。
2. 研習與工作坊：邀請成功教師和專家分享創新教學法、課程設計與評量工具，提升設計與執行能力。



▲參與主題分享活動時成員們全心投入。（趙曉涵提供）

3. 案例分享：透過實際案例解析，學習突破教學瓶頸和應用新科技，增強課堂互動與效果。

二、教學實踐研究計畫輔導：系統化推動教學創新

1. 計畫申請與撰寫輔導：社群內部安排有經驗的教師協助指導申請書撰寫、研究設計、數據分析等，提高計畫通過率。
2. 計畫執行與成果：全程支援教案設計、評量方式及報告撰寫，確保計畫順利推進。
3. 個別諮詢與專家指導：專家檢視計畫，提供修改建議，提升計畫品質與成效。

三、研究方法與實務連結：理論與實作並進

1. 專題討論與分享：定期討論，整合學術理論與實務經驗，提升研究設計與數據分析能力。
2. 跨校合作與觀摩：參訪不同學校，學習創新模式與教學技巧，擴展視野。

四、數位平台即時交流：促進協作與經驗分享

1. LINE群組討論：教師可隨時分享經驗、提問與獲得回饋，加快學習進程。
2. 雲端資源共享：提供教材、教案和評量工具，減輕備課負擔，提高教學效率。

社群成員分享教學觀點與課程設計，激發創新靈感。社群支持使教師持續成長，將問題轉為機會，推動更有效的互動教學模式。

教師社群教學創新案例

隨著科技的快速發展與教育環境的變遷，學習方式與學生需求不斷改變，教師必須順應時代趨



▲VR體驗工作坊，促進社群成員創新思考靈感。（趙曉涵提供）

勢，發展適合新世代的教學模式，並在課程中導入科技應用，以提升教學精準度與學習成效。教師社群透過多元活動與交流機制，協助教師發現課堂中的問題，並探索合適的解決策略。透過社群活動，教師能掌握最新的科技應用趨勢與創新教學方法，並思考如何將這些技術與策略融入自身課堂，或更進一步的發展教學創新模式，以提升學生的學習體驗與成效。

社群成員經探索、開發並應用了多項科技輔助體育教學的工具，如運動智能應用程式（Application, App）、SwingVision AI App評估系統、Sevensix AI網球教練 App、KFORCE金密運動機能監控系統、虛擬實境（Virtual reality, VR），以及大型螢幕與顯示科技等。在課程中運用以上科技不僅增加了課堂的多元趣味性，還提升了學生對動作技能學習的精確度與回擊進球率，並提供學生反覆練習的機會，以科技輔助體育課程來提升教學品質、學習成效與學習興趣。

在教師社群的創新教案分享中，針對體育課程中學生人數眾多，教師難以提供一對一指導的問題，藉由VR技術的沉浸感、專注力提升與肌肉記憶的特性，開發VR網球教學教案，成功成為有效的解決方法。以網球課程為例，透過為期4週的VR輔助教學，學生的對打技術明顯提升，並能更精確地掌握動作細節。同時，VR提供了更真實的模擬環境，使學生在學習過程中保持高度專注，增強參與感，並透過沉浸式體驗有效培養動作節奏感與協調性，克服傳統教學中學習節奏難以掌握的問題。

經營教師社群之挑戰及應對策略

經營教師社群雖然能促進教學創新與專業成長，但在實踐過程中也面臨多項挑戰。為確保社群的長期穩定發展與成員積極參與，我們針對主要挑戰提出了具體的應對策略。

一、參與度不足與時間安排困難

(一) 挑戰：成員增多後，聚會時間難以統一；教師因課務與行政忙碌，參與減少。

(二) 應對策略：

1. 多元化活動形式：結合線上與實體會議，靈活安排參與。
2. 提前調查：找出大多數人合適的時間，重點活動定在此時。
3. 善用即時通訊平台：用LINE等工具分享摘要與記錄，讓缺席者隨時掌握動態。

二、成員需求差異性

(一) 挑戰：成員來自不同領域，對活動內容的需求和期望不一，可能影響參與意願。

(二) 應對策略：

1. 需求調查：利用問卷或討論了解成員的興趣與需求。
2. 多主題活動規劃：規劃涵蓋各領域的活動，滿足多元需求。
3. 分組工作坊：根據專長分組，提供針對性研討與實作，提升參與效果。

三、單一的活動形式

(一) 挑戰：活動形式過於制式化，降低成

員參與感。

(二) 應對策略：

1. 安排多元場地：嘗試在咖啡廳、小型餐廳等輕鬆環境中舉辦聚會，營造親和且互動性高的氛圍。
2. 實地觀課與環島參訪：安排觀課或環島參訪活動，促進實務交流，激發教師靈感與熱情（規劃中）。
3. 創新討論形式：採用圓桌論壇、世界咖啡館等形式，促進深入交流與跨領域合作。

透過以上策略，我們持續提升社群運作的靈活性與多元性，並提高成員間的合作與支持，希冀建立長久發展的教師社群，促進教師專業成長與教學創新。

結語

教師所發展的創新教學模式顯著提升了學生的學習成效與動機。運用科技輔助教學工具，使學生產生好奇心、新穎感，且增加課堂互動性，改善學生技能學習的精準度，並提升學習參與度與興趣。同時，社群為學生提供更多元的數位資源，讓學生能進行自主學習或課後複習，解決學習時間與資源不足的問題。

此外，跨域教學活動讓學生接觸不同領域知識，培養跨學科的解決問題能力，並增加其與體育相關領域的連結。透過教師社群的推動，學生不僅在實踐中獲益，也擁有更全面的學習環境與未來發展機會。🌟

◎社群成員

召集人：趙曉涵副教授（國立臺灣大學體育室）

成員：廖翊宏教授（國立臺北護理健康大學運動保健系）、周峻忠教授（國立臺北科技大學體育室）、陳家祥教授（國立屏東科技大學體育室）、胡林煥教授（國立臺灣大學體育室）、趙曉雯副教授（淡江大學體育事務處）、鍾雨純副教授（臺北醫學大學通識教育中心）、林懿苑副教授（國立臺北護理健康大學運動保健系）、施惠方助理教授（國立清華大學體育室）、吳建志助理教授（東海大學體育室）、彭怡千助理教授（國立成功大學體育室）、林子揚助理教授（國立臺灣海洋大學體育室）、郭育瑄助理教授（中國文化大學體育學系）、吳明翰助理教授（國立臺灣大學體育室）、呂祐華講師（國立臺灣大學體育室）、林威名講師（國立臺灣大學體育室）、廖上瑋專案講師（國立臺北科技大學體育室）