

疫情下數位科技促進高齡學習者之健身學習成效初探： 以猿猴式原地超慢跑為例

A Preliminary Study on the Effectiveness of Information Technology in Improving the Healthcare Learning of Aging Learners in COVID-19 pandemic: Ape-like Fixed-point Super Jogging As An Example

楊叔卿¹ 魏綺亭² 施柏謙³ 江乙容⁴

Shelley, Shwu-Ching Young, Chi-Ting Wei, Po-Chien Shih, Zora, Yi-Jung Chiang

¹國立清華大學 學習科學與科技研究所 教授, ^{2,3} 研究助理, ⁴ 學生

1 National Tsing Hua University of Institute of Learning Sciences and Technologies, Professor

E-mail : scy@mx.nthu.edu.tw

摘要

2020 年全球爆發 COVID-19 疫情，讓原本在實體的一項新興健身運動「猿猴式原地超慢跑」轉為線上。本研究為了解超慢跑的成效，採混合式研究法，分析 YouTube 類磨課師與 Line 雙向同步科技輔助健身運動學習之成效等。研究對象為六個月內完成百日築基學習的 30 位學員，研究結果顯示，這群中高齡者在疫峻中透過科技中介教學，可獲得身心改善。期待未來免費線上學習方式，可減緩台灣社會面臨高齡化社會的長照負載，提升生活品質。

關鍵字: 磨課師/大量開放線上課程、新冠疫情、中高齡社會、健身運動、猿猴式原地超慢跑

Abstract

The global outbreak of the COVID-19 pandemic in 2020 has turned a new exercise " Ape-like Fixed-point Super Jogging " that was originally in the physical world into an online one. In order to understand the effectiveness of the Jogging, this study adopts a Mixed-method Methodology to analyze the effectiveness of MOOCs like courses on YouTube and the two-way Line based community to assist online practice learning. The research subjects are 30 participants who completed the 100-day foundation building program within six months. The results of the quantitative and qualitative cross-comparison analysis show that this group of participants could achieve physical and mental improvement through technology-mediated blended learning in the midst of the pandemic. We hope the emerging blended learning method will reduce the burden of long-term health care in an aging society in Taiwan and improve the quality of life as well in the future.

Keywords: MOOCs, COVID-19, Aging Society, Exercise, Ape-like Fixed-point Super Jogging

壹、前言

自 2020 年全球爆發 COVID-19 疫情，台灣採取半封城迫使年長者晨間運動停止，隨之轉換成為網路數位化。一項新的健康「猿猴式原地超慢跑」活動，以下簡稱：「超慢跑」，在疫情下成為一項引領中老年族群每日固定的免費開放線上健身活動。本研究目的旨在探究該基於新的網路為主，實體為輔的超慢跑，了解其研發者其應用科技傳播的教學效能。

本研究待答問題如下：超慢跑如何在疫峻中應用網路數位科技施行線上課程？猿猴式原地超慢跑對於學習者有何學習成效或影響？

貳、文獻探討

在傳統運動教學中，學生無法事先預習動作，更無法事先得知運動動作技術要領，因此，學生僅能透過現場教學與回饋進行學習，事後獨自練習時，無法立即進行技能與動作的修正，只能等待下一次上課(夏綠荷、林彥男，2018)。健身運動課程應用數位科技後，可讓學習者透過反覆觀察、模仿，增加學習回饋，累積經驗進而獲得運動技能的提昇(林建豪、張嚴仁、姚承義，2013)。相關研究有，3D 動畫對大學生學習八式太極拳的成效(藍孝勤、王炫智、陳五洲，2010)，以及探討運用 Facebook 輔助太極拳的學習歷程與教學策略(洪允和、陳五洲、洪祥偉，2015)。

參、研究實施與設計

本研究透過混合式研究法 (Mixed-method Methodology) 在 Line 群觀察及轉譯線上影片，根據學員日誌資料及醫院檢驗報告與訪談授課老師的資料，進行量化與質性的資料蒐集與分析，練習時間進展分為半個月、一個月、二個月與三個月，以 A. B. C. D 為研究對象編碼，匿名處理去識別化。研究對象為 2021 年 8 月 11 日至 2022 年 1 月，完成 100 天百日築基的 30 位銀髮族學員及授課教師，年齡分佈在 50-85 歲左右，男女比例為：1: 9。授課教師為年齡五十多歲的男性中年教師。

肆、研究資料分析與結果

研究者蒐集 Line 群組上 30 位完成 100 日鍛鍊之日誌紀錄，將學習成效數據分析分為：一學員日誌紀錄，此為經驗醫學範圍，另一類為實證醫學，18 位學員在練習前後到醫院檢查，並提供醫院檢驗報告作為成效分析，驗證超慢跑成效。學員共通性身體反應如下：大約一週身體就會有反應，每天練習 5-10 分鐘，身體發熱大量流汗，也可能出現酸、痛、腫脹、麻、想睡覺等。練習一個月左右，身體進展可能開始出現停滯，此時需要繼續練習，約 3 個月到 100 天即為百日築基，身體會改變體質，睡眠改善、氣色精神變好、身體外觀上可得到進展，如：皮膚紋路變淡了、痔瘡消失、腰椎脫垂改善等情形。透過每天超慢跑，讓原本有慢性疾病長者每日維持運動習慣，有重病者達到減緩慢性疾病的惡化。

伍、結論與未來展望

本研究探討疫峻後，網上新出現的超慢跑及其學習成效。初步研究結果顯示，這群中高齡者可在科技中介教學中，獲得身心的改善。然而，本初探研究樣本數量有限，未來希望擴及更多研究對象及延長研究時間，進行更長期深入的研究。期待未來能透過這免費線上學習方式，提供高齡者自主學習，可維護健康、人際互動，充實體力與精神，提高健康的品質，能減緩台灣漸步入高齡化社會健康照護的問題及花費。

陸、參考文獻

林建豪、張嚴仁、姚承義(2013)。混合式學習模式在太極拳教學的應用。中原體育學報，2，17-27。

洪允和、陳五洲、洪祥偉 (2015)。Facebook 社群網站在太極拳輔助教學運用上之研究。
教育傳播與科技研究，**112**，51-67。

夏綠荷、林彥男(2018)。數位化的體育教學。**社會服務與休閒產業研究**，**7**，1-9。

藍孝勤、王炫智、陳五洲 (2010)。多媒體輔助教學對大專生八式太極拳學習效果之影響。
體育學報，**43 (3)**，109-126。

