



健諾克有限公司之數位輔助教材

410730096 朱品臻

410730914 王欣芸

412738022 侯沂萱

410731094 楊婕琳

指導教授：沈俊毅老師

## 壹、合作廠商

### 一、合作對象：FitnessNook 健諾克

健諾克致力於引進歐洲、美洲和大洋洲的優質健身器材，簡化購物流程，提供功能性與品味兼具的居家健身方案。健諾克器材總代理匯集多功能健身器材，提供專業場地測量、規劃和客製化服務，讓您輕鬆挑選最適合的設備。

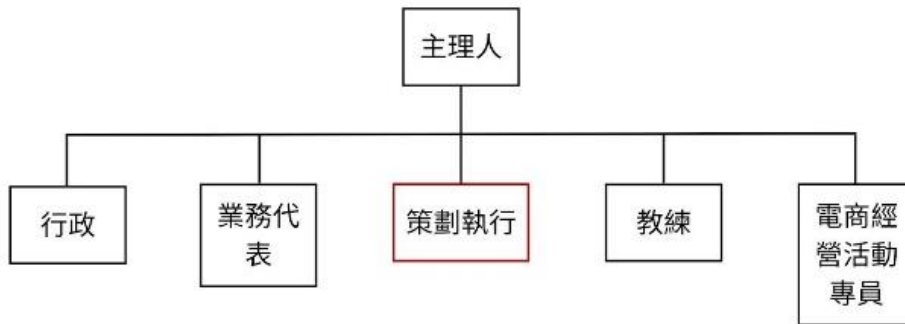
## 貳、需求分析

### (一)健諾克：輔助教材

需求分析		
1.	理想	希望顧客可以節省去健身房路途時間、合約及手續費，簡化的居家健身購物流程，帶入高品質健身器材於台灣市場，創造具有功能性與品味的居家健身方案。
	現況	雖然皆是高品質歐美貨，但品牌鮮少人知，還未打入大眾視野。
	差距	若無實際去現場體驗，可能無從瞭解其差異性
	解決辦法	製作一個平台提供系統性數位教材，透過器材使用影片及相關器材介紹，顯示出與其他品牌的差異性。
2.	理想	能有一套完整的器材動作指南，且顧客在訓練上能有不同的變化度
	現況	顧客購買完器材後，缺乏訓練動作的搭配，較少有多變的運動動作
	差距	缺少相關訓練的先備知識，導致動作角度與實際訓練成果有異
	解決辦法	針對各個器材設計一套完整的線上器材動作指南
3.	理想	能有一套完整的周計畫表，讓顧客可以自行制定運動時間
	現況	沒有周計畫表，顧客只能自己安排運動時間
	差距	缺少周計畫表，導致訓練容易停止
	解決辦法	設計周計畫表，並搭配動作器材推薦

二、教學對象：各年齡層，主要為 30-45 歲上班族，以女性為居多

三、公司組織：



### 參、學習者分析

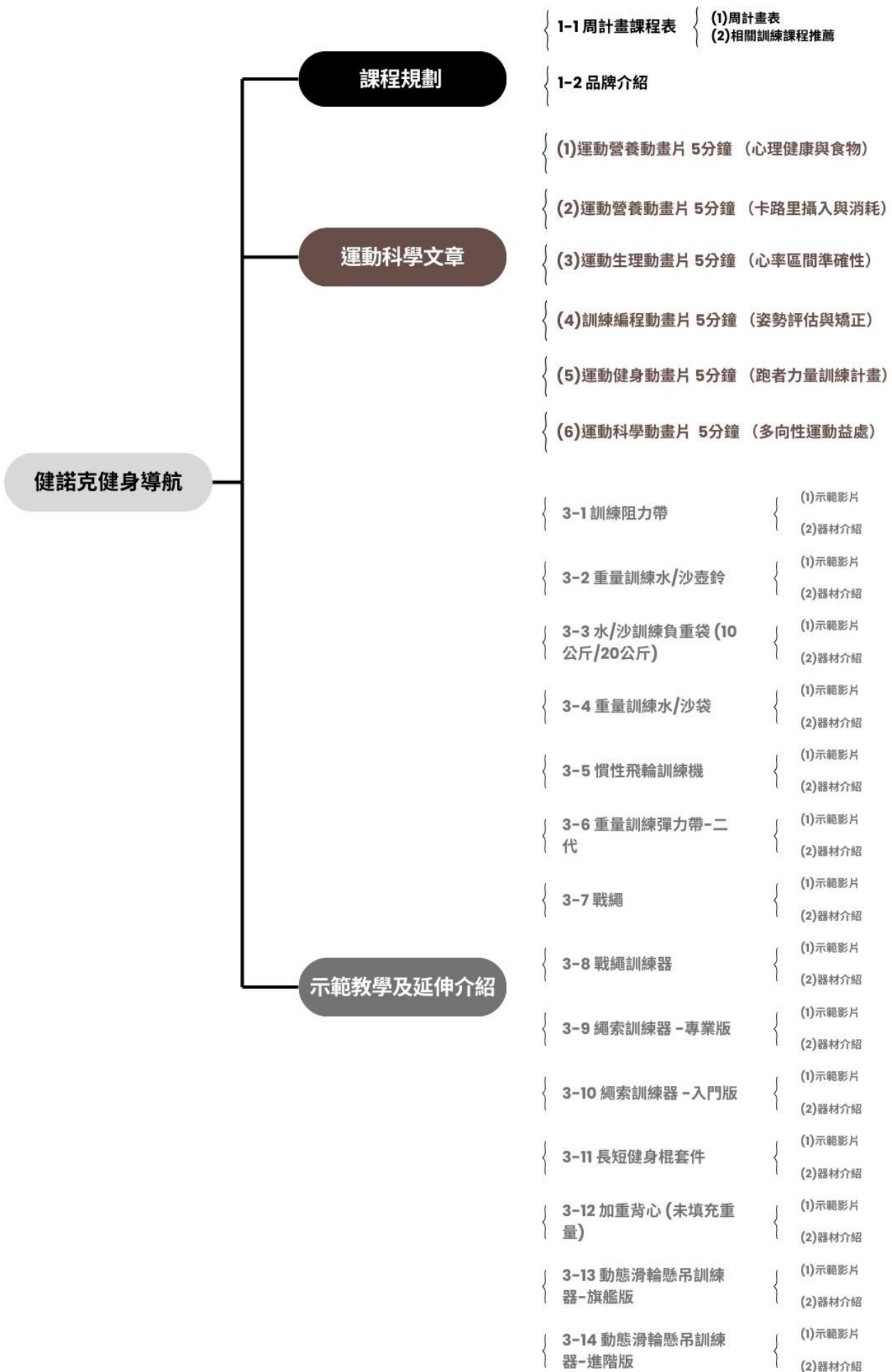
內容	項目	內容	項目
媒體工具的使用	<p>70.6% 58.8% 55.9% 41.2% 2.9%</p> <p>■ 智慧型手機 ■ 平板 ■ 電腦 ■ 紙本書籍 ■ 電子書</p>	學習方式	<p>76.5% 32.4% 64.7% 11.8%</p> <p>■ 觀看影片學習 ■ 閱讀圖文文章 ■ 真人實體授課 ■ 課程結合小遊戲</p>
影片學習時間	<p>17.6% 44.1% 29.4% 8.8%</p> <p>■ 1~5分鐘 ■ 6~10分鐘 ■ 11~15分鐘 ■ 16~20分鐘</p>	教材功能	<p>67.6% 82.4% 44.1% 29.4% 14.7%</p> <p>■ 個人週計畫表 ■ 針對想練的部位推薦訓練器材並制定課程 ■ 相關的運動科學文章 ■ 研習課程推薦 ■ 錯誤動作跟正確動作比照圖</p>

### 肆、內容分析

#### 一、課程內容分析

- (1)課程名稱：健諾克健身導航
- (2)課程總時數：120 分鐘-150 分鐘
- (3)課程先備知識：對於健身用品有基本的了解。
- (4)課程總目標：使購買客戶能夠更快速了解器材使用方面，同時多方面提供相關健身知識。

## 二、單元架構圖




## 伍、設計理念

此專題的目標是讓學習者快速了解器材使用並獲取健身知識。我們設計了三大單元：課程規劃、示範教學及延伸介紹、健康運動，並運用不同教學策略以達到最佳學習效果。綜合以上觀點，我們的設計理念如下：

設計理念	畫面呈現	
<p>自主化學習</p>		
<p>教學呈現模式多利用圖示及影片</p>		
<p>學習者能透過手機即時觀看</p>		
<p>使用虛擬實境互動</p>		

## 陸、教學策略

教學法	策略上的應用	畫面呈現
<p>講述法</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>將單元中文本知識運用動畫影片之方式呈現，使學習者可以根據自己的需求，將教材進行暫停及重播等，使學習更有彈性。</li> <li>在部分單元中的陳述性知識，是使用文字與重點整理教導學習者單元知識，並搭配圖片、動畫，引起學習者的興趣及動機。</li> <li>將單元中的書面資料，使用文字與重點標示方式呈現，並搭配圖片進行分析，使學習者清楚了解該單元知識內容。</li> </ol>	
<p>示範教學法</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>透過人體模型的影片，提供示範教導學習者學習新的程序動作。</li> <li>透過 3D 人物示範操作影片，講解、示範動作的步驟，使學習者能順利執行。</li> </ol>	
<p>練習教學法</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>在部分單元中設計小測驗，使學習者在學習完知識內容後可透過測驗來反覆練習，檢視學習成效，消除錯誤的知識及觀念，也能更了解、熟悉知識內容。</li> <li>透過總測驗，使學習者能將二、三單元的知識內容結合在一起，並達到自我評量的效果。</li> </ol>	
<p>單元教學法</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>將教學內容分成三個單元，讓學習者可以完整的學習，並且了解每個單元的學習內容。</li> </ol>	

<p>情境模擬法</p>	<p>1. 透過模擬的場景，讓學習者專注在當下進行學習。</p>	
--------------	----------------------------------	--

## 柒、評鑑結果

我們經過形成性評鑑後，針對專家們所提出的修改建議增加操作提示、學習機制，並修改教材內容及呈現順序，使學習者能更快速的適應不同的介面操作及教材形式，擁有更加良好的學習體驗。

項目	修改建議	修正結果
<p>教材內容</p>	<p>建議可以多運用 3D 互動的優勢</p>	<p>增加觀看人體模型四個角度的視角</p> 
	<p>建議影片新增重點整理</p>	
<p>程式設計</p>	<p>按鈕反應慢</p>	<p>已修改程式</p>