

AZ Pocket Trainer

-健身拳擊輔助學習數位教材-

簡易版企劃書



合作廠商：AZ FIGHT CLUB 亞里綜合武館

企劃人員：張智凱、謝睿哲、許皓宇、曾皓庭

指導教授：鍾志鴻教授

目錄

一、 合作廠商背景介紹.....	3
二、 企業需求分析結果陳述.....	5
三、 媒體分析.....	12
四、 教學理論.....	30
五、 內容與目標分析.....	9
六、 設計理念.....	13

一、合作廠商背景介紹

合作廠商介紹	
公司名稱	AZ FIGHT CLUB 亞里綜合武館 (泰拳/巴西柔術/BJJ/MMA)
公司簡介	中華民國泰國拳協會-市民延吉訓練站 台灣柔術總會-無道服訓練站
服務內容	自2005年成立以來，隨著轉型後的亞里武館，籌備的課程開始走向多元化，包括泰拳、無道服柔術和兒童課程。希望能藉此提升台灣的運動風氣，並同時以推廣臺灣格鬥職業賽事為職志，持續在體壇上努力。
接洽人員	謝柏群-場館負責人(內容專家、聯絡人) 陳力維-教練(內容專家)
教材使用者	一般人自主使用、職業教練
教材對象	18~40歲青年族群，男性為主

二、企業需求分析結果陳述

1. 對於AZ綜合武館合作主題設定之必要性：

經過訪談了解，原名「傳龍會」的AZ綜合武館，自2016遷移舊址後已初步做出改革，例如課程內容資料建檔、成立社群網站提高觸及率，足見教練們對於使用電腦、手機等數位裝置的使用率已大幅提升。但對於課程內容影音化仍是個問題，學生若有複習需求或不懂的尚需留待上課時發問，因此AZ綜合武館在與我們討論後，希望可以做出一個提供方便學生與教練利用的數位教材，因此這次合作主要以較通用的拳擊教學和徒手練習為課程內容作開發，可用於課前暖身亦可作為課餘練習之使用，並以網路影片形式呈現，方便隨時閱覽，同時也能快速更新課程內容。

2. 從學習者的立場切入主題的必須性：

根據「拳擊運動傷害調查之研究(林威學, 2010)」指出，多數的運動傷害主因，可能為(1)熱身運動不足、(2)運動過勞、(3)動作不熟練或(4)過度緊張...等，可見即使是個人訓練也需要多加注意。此外初學者常犯的錯誤如果未及時修正，很可能會養成壞習慣。因此在該教材中，透過易於理解、口語講解動作的指示，幫助學習者可以瞭解正確的運動觀念與健康管理，也能間接推廣AZ武館的課程與教學。

(1) 確認中心對於目前方式滿意的部分：

根據課表規劃，一共四個單元的運動與健康管理，主要是每一階的練習都銜接了之前的內容。以加強體能與肌力的徒手訓練為學習目標，在循序漸進的訓練方式下，學習者可依自身做選擇，教練亦可依課程內容作變化。

(2) 對於該專案的期許：

A. 教材以基礎觀念與應用為主，不深入進階內容：

在設計課程時，考量到課程篇幅與影片形式的呈現，學習者較無法在提問時得到快速地回饋，因此內容多以較為簡單、基本的練習為主，並將每一單元的動作有概念的環環相扣，使學習者易於理解。

B. 課程內容平台影音化：

在YouTube上發佈的課程影片，可以快速的因應各種需求作修正，不僅方便使用者無須下載過多資源，較通用的訓練內容也方便進行不同需求的教學，達到動態學習的目的。

C. 提供健康管理作輔導：

運動帶來的成效是長期性的，為了使學習者感受運動成果，加入BMI和其他參數供參考，可以養成持續訓練的習慣。

三、媒體分析

1. 拳館所需設備

所需設備	館內備有大型電視/電腦
網路需求	教材(網站、影片、學習測驗)皆須使用網路，可用瀏覽器開啟，另外影片若有Youtube會員可下載供離線觀看
使用平台	Web Server、Edge、Chrome
系統	Windows10

2. 製作網站所需軟體

軟體名稱	用途
Adobe Photoshop 2020	編輯、製作圖片素材

Adobe Illustrator 2020	編輯、製作圖片素材、背景繪製
Adobe After Effects 2020	動畫、轉場素材繪製
Adobe Premiere Pro 2020	教學影片剪輯、後製
Google Document	課程內容介紹、說明製作
Construct 3	測驗、健康管理製作

四、教學理論

1. 體驗式學習

讓學習者循序漸進的訓練理解每一個動作，以實際的去進行運動以及每日持續的訓練慢慢地去了解每一個動作所訓練以及需要注意的部分，透過此一行為讓學習者最後可以知道自己現在所需要的是甚麼樣的訓練，並且能夠準確地完成動作。

2. 認知主義

在學習者學習時，會提醒學習者應該注意的地方，例如：此一動作需要注意的部分，以及這一個部份如果沒注意會造成甚麼傷害。教學者不僅要教學習者動作，更要讓學習者理解相關的知識內容。

3. 蓋聶(Gagne)的教學設計理論 - 動作技能

學習者通過APP主要在學的皆屬於動作技能，從初階的簡單運動到高階的拳擊訓練，每項運動都需要在固定的時間進行反復的練習，並依照影片的教學，區別自己的動作是否正確。通過影片的教導和多次的練習，學習者能夠精確流暢的完成所有動作

4. 分散學習

學習者通過跟隨課表的安排，通過長時間在不同的固定時段練習教材影片內所提供的運動，讓學習者的身體逐漸習慣這些運動

5. 機械式學習（測驗）

學習者通過每張單元測驗內的問題，通過答案的對錯來學習關於初階和中階運動內所學習到的知識

五、內容目標與分析

合作主題分析	
第一單元：初階訓練	
學習對象	18~40歲青年族群，男性為主
子單元	1-1 各部位基礎訓練 1-2 初階綜合訓練 1-3 初階單元測驗
教學目標	1-1 學習者能夠跟著教材正確的進行動作 1-2 學習者能夠完整地進行整套的初階運動訓練，鍛鍊基礎的心肺能力和較少的肌力 1-3 學習者能透過選擇題測驗學習基本概念
第二單元：中階訓練	
學習對象	18~40歲青年族群，男性為主
子單元	1-1 各部位中階訓練 1-2 中階綜合訓練A 1-3 中階綜合訓練B 1-4 中階單元測驗
教學目標	1-1 學習者能夠跟著教材正確的進行動作 1-2 學習者能夠完整地進行整套的中階運動訓練A方案，鍛鍊高強度的心肺能力、肌力、和基礎拳擊 1-3 學習者能夠完整地進行整套的中階運動訓練B方案，鍛鍊高強度的心肺能力、肌力、和基礎拳擊
第三單元：高階訓練	
學習對象	18~40歲青年族群，男性為主
子單元	1-1 各部位高階訓練 1-2 高階綜合訓練 1-3 自我練習挑戰
教學目標	1-1 學習者能夠跟著教材正確的進行動作 1-2 學習者能夠完整地進行整套的高階運動訓練，鍛鍊高強度心肺、肌力以及拳擊的基本組合應用

	1-3 學習者可以自己透過所學設計出一套適合自己的運動菜單
第四單元：健康管理	
學習對象	18~40歲青年族群，男性為主
單元內容	學習者能夠透過該單元進行身體的健康管理，並根據結果進行運動習慣的改善，包含BMI及身體值數的計算，方便學習者時時評估運動成果。
子單元	1-1 BMI計算 1-2 肥胖測量
教學目標	1-1 學習者可以透過該功能理解自己的BMI並計算出自己需要進行多少程度的增減重，以達到優良體態 1-2 學習者可以透過該功能檢測自己身體狀況用以測量運動的成果

六、介面設計

項目	圖片	內容
首頁		AZ拳館的主要色調為白、黃和深藍，因此這次專題以這三個色調來進行調色，主要色調為白灰色這種較淡的顏色為了不妨礙學習者看影片或是操作按鈕等。
第一單元		主頁面為三個選項以及標題，兩個運動在左邊，運動方案在右邊，正中間為人型來更簡單看哪裡有在運動。
單元運動		運動頁面旁有選項可選擇運動，一旁透過iframe顯示的youtube鏈接，上面則顯示現在的訓練和運動時間，以及重置與回去主頁的按鈕。

<p>運動方案</p>		<p>中間是大型的iframe，讓影片更顯眼，右下角能調整這個影片需不需要配音說明，上面的介面則和單元運動一樣。</p>
<p>測驗</p>		<p>測驗運用了較深的顏色來襯托出和其他單元的差距，答對和答錯時都會顯示，最後會顯示答對了幾題。</p>
<p>課表</p>		<p>課表打開時會先顯示說明，點下面的方向鍵後會顯示課表本身。</p>
<p>第二單元</p>		<p>主頁面為六個選項以及標題，左邊是四個運動，右邊則是兩個運動方案，正中間為人型可觀察運動部位，裡面的每個頁面架構和初階是一樣的，為了觀看和操作方便因此統一。</p>
<p>第三單元</p>		<p>高階訓練因為只有個別運動和運動方案，並專注於拳擊，因此不使用人型圖。主要的按鈕則是集合到中間，和中階一樣，高階內容的頁面也都是統一的。</p>
<p>第四單元: BMI</p>		<p>BMI為了方便觀察刻意調大，左上方有輸入身高和體重文字輸入框，在BMI表的左邊有基本的數值顯示。</p>
<p>第四單元: 健康測量</p>		<p>此數據只是預估，打開時會有注意事項先顯示，點開注意事項後可以跳出，主頁面上方可選擇性別，輸入身高體重等文字則在下方。文字框下面則是數值顯示，數值顯示的左邊是相關解釋，右邊則顯示此數值判斷身體的結果。</p>