

Active learning 自主學習計畫社群期末成果報告

112 學年度 第 1 學期

撰寫日期：111 年 11 月 3 日

壹、社群名稱:羽你打球

貳、社群簡介:

羽毛球在近幾年的風氣越來越盛行，在國立陽明交通大學亦是如此，平時很少會看到場地是空的。我們主要是與成員們透過練習羽球，不只鍛鍊自己，也增進彼此的感情，我們會先從基本功練起，還有如何預防運動傷害，再來是擊球的準確度，然而我們也知道運動要進步不是一朝一夕的事情，但我們希望透過不斷的練習，可以讓每個人從羽毛球中得到快樂以及放鬆身心。

參、社群目標:

希望大家可以藉由這個計畫養成運動習慣，並做到「正確姿勢」的運動。透過有規律的運動，可以讓大家維持健康的身體，若是有心想要讓自己的運動技能更上一層樓的同學，我們也會教一些更進階的技巧，讓社群成員能夠達到自己想要的目標。此外，當初創這個社群就是希望藉此認識更多的羽球同好者，所以剛好有博雅書院這個計畫可以提供我們這些學生一些買球的經費，確實讓我們有更大的動力到場上練習與切磋，也讓我們可以離我們的目標更接近—找到一些羽球同好者，並在未來還能夠有機會一起打球(我希望不論是現在或是畢業都還能有聯絡)!

肆、社群成員

成員	姓名	學系全名 (若非交大學生請註記)	跨域學程名稱	年級
組長	林忠德	機械工程學系		三
成員1	陳柏均	機械工程學系		二
成員2	林孟群	機械工程學系		二
成員3	陳奕安	外國語文學系		三
成員4	陳秉棋	外國語文學系		三
成員5	張語楹	電機工程學系		三

伍、 執行成果

一、 執行方式及進度:

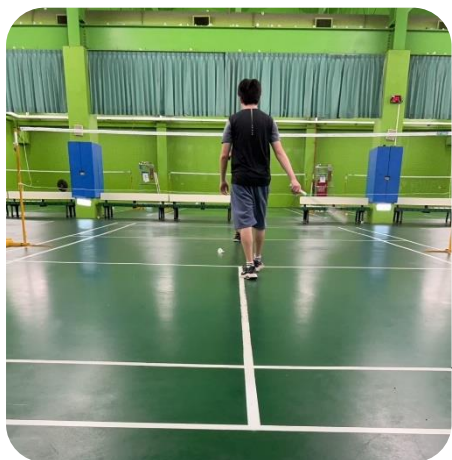
在4月到6月，我們著重在成員們的基本姿勢調整，因為錯誤的動作會導致球員受傷，若再經過一小段時間，則可能使該球員以後都無法再打羽球。再來便是練習基本的羽球步伐，目的是讓大家可以跑到位，並用最少的力氣把球打到自己想要的位置。因為部分成員是初學者，所以我們前兩至三個月選擇用這樣簡單基礎的方式進行練習，也算是為之後難度較高的進階練習做鋪陳。而五月也正逢系際盃，所以我們還是會被迫在基本功尚未完全熟悉時自行練習打一些比賽，所以我們開始有跟外文系羽及機械系羽打一些友誼賽，讓有參加系際盃的成員可以先熟悉一點比賽可能會遇到的瓶頸並針對該情況作出一些應對措施。

而暑假因為大家都有各自的規劃，所以只能用零星的時間偶爾打打球，比較不能有實質的「練習」。不過還是有跟大家說可以自己在家用什麼方式加強什麼部分。開學後，大家也都迎接新的年級，所以需要一小段時間適應，我們也只能各自偶爾打打球保持手感。到了10月，我安排了計畫成員每周和外文系羽與機械系羽練球，非但可以找到與自己實力更接近的球友一同練球，還可以有更多機會打友誼賽。我也在最後挑了一次練球時間讓成員間進行雙打切磋，我也順帶讓大家知道平常的練習不用太在意輸贏，主要是自己有沒有發揮出來最大的實力。

二、 實施效益與具體成果:

說實話，我覺得效益沒有想像中那麼好，因為學校的場地真的是供不應求，加上假日大家又各自有安排，實在很難有機會可以一同打球。系羽是個不錯的機會，但考量到計畫與各系系羽有各自的經費，倘若長時間結合在一起容易被說閒話。這部分我覺得之後若有繼續申請 Active Learning，我會更傾向邀請其他系的成員來加入我們系羽，用系羽來約束這個計畫我覺得會發揮更大的價值。我先前沒有考慮到這點是我身為計畫負責人的疏失，但也是經歷過才知道這樣會有些微的限制到這個計畫帶來的效益。

三、 成果照片：



第一次約打球

剛好挑了最沒人的時段到綜合球館 B1打球，也是第一次大家有初步的認識。

第一次到外文系羽打球

正好我們計劃包辦了外文系羽隊長&機械系羽隊長，討論後因為時間關係所以先到外文系羽試試水溫。



與外文系羽還有校外公司成員打球

那天正逢考試周，所以羽球場沒有什麼人，我們又已經到羽球場了，於是乎就找了職員一起切磋~





系際盃!

大家才練一下下就比了學校的小比賽，自然實力不夠但也算見過小世面，知道何謂「強者」。

斷掉的 Astrox 99!

就是.....挺突然的，我心愛的球拍就這樣被我踩斷了嗚嗚(腳步沒跑好 T_T)



熱血南部成員約打球

雖然暑假沒能約到幾次打球，但剛好有幾天我們有幾位在高雄，就順勢約了打球 XD



羽你打球社群+機械系羽+外文系羽日常友誼賽

因為兩系的系羽成員都還蠻友善的，所以10月份我們很順利地參與了每一次系隊練球，也成功辦了一次「兩系+羽你打球社群」共三個單位的小比賽。由於這樣的活動非常消耗羽毛球，若不是博雅書院 Active Learning 提供的金援，我們是不太可能有能力聯絡起來的~

四、小組成員心得(每位成員含組長皆須寫至少300字心得):

林忠德:

作為「羽你打球」社群的計劃負責人，我負責組織和協調羽球活動，確保成員們享受高品質的運動體驗。這個角色教會了我如何有效管理活動和保持組織。同時，我也積極參與球場上的活動，提供技巧指導，並鼓勵參與者。這不僅建立了更深的聯繫，還幫助我提升自己的技術水平。

擔任計劃負責人要關心社群的互動和氛圍，鼓勵友好競爭、尊重和合作。這有助於建立一個融洽的環境，讓每個人都感到受到尊重和重視。最重要的是，這個角色讓我能夠將自己的熱愛轉化為一個有意義的計劃，幫助其他人發現或深化他們對羽球的熱情。我期待著未來的挑戰和機會，能夠繼續推動這個社群茁壯成長，同時希望能夠吸引更多的人參與，共同享受羽球的樂趣，並建立更多深厚的友誼。最後非常感謝博雅書院提供這個機會可以讓我嘗試以前一直被金錢束縛的計畫，也希望自己未來可以爭取更多資源來擴大社群!

陳柏均:

藉由博雅書院提供的機會，促進「羽你打球」中的成員推廣羽毛球技術，也認識更多對羽毛球這項運動的朋友一起切磋，是一個有價值的活動。參與這個計劃，我深刻體會到了運動帶來的好處。

首先，每週固定的練習讓我們能夠更專注地提高羽毛球技術，精進訓練，並更好的展現規律運動的重要性。此外，因為有書院的推廣，更多人注意到羽球這項運動，透過與不同人的切磋，是學習如何團隊合作及人際互動的好機會。

這個計劃讓我們有機會認識更多對羽毛球這項運動充滿熱情的朋友。在訓練和比賽中，我們建立了友誼，相互鼓勵，共同進步。這樣的團隊合作精神不僅促進了技術的增長，也為我們提供了一個共同成長的平台。我們能夠分享知識，互相學習，並在競爭中相互激勵。

另外，這個計畫也讓我們更深入地接觸到運動的價值。透過羽毛球，我們學會了堅韌不拔、毅力和團結。這些品德不僅出現在比賽中派上用場，也在我們的學業和生活中有所體現。

總之，博雅書院提供的平台為我們提供了寶貴的機會，不僅讓我們增進了羽毛球技術，也讓我們結識了更多志同道合的朋友，同時也提高了我們對運動的熱情。這將是我難忘的經歷。

林孟群:

在陽明交通大學裡，羽球場一直是一個充滿活力和激情的地方。作為羽你打球這個社團的一員，我們有幸得到博雅書院贊助經費為我們的社團運作和成長帶來的重要影響，這次我將分享一些我的心得。

首先，博雅書院贊助經費對於羽球社團的存在和運作至關重要。這些資金幫助我們購買設備，如球具、羽毛球等，這些都是我們進行訓練和比賽所必需的。有了這些資源，我們能夠提供更多志同道合的朋友參與社團活動的機會，這有助於培養更多對羽毛球感興趣的學生。

其次，博雅書院贊助經費有助於提高我們的比賽水平。我們可以參加更多比賽，這有助於提高我們的技能和經驗。最重要的是，博雅書院贊助經費不僅對個別成員有益，也對整個社團有益。它促進了隊伍的凝聚力和合作精神，我們共同追求卓越，一起努力訓練，並一起參加比賽。這種團結感使我們感到自豪，並激勵我們在比賽中盡力而為。

總之，羽球社團及學校贊助經費的經驗教會我們團結合作，追求卓越，並充分發揮學校提供的資源。我們感到非常幸運，能夠在這個社團中學習，成長，並建立持久的友誼。這個經驗對我們的學業和個人發展都有積極的影響，並讓我們對博雅書院贊助經費心懷感激。

陳奕安:

在我加入了“羽你打球”這個計畫之後，我的生活變得豐富了許多！

在加入“羽你打球”之前，我對羽球只是一種娛樂，我幾乎沒有正式的訓練和技巧。但進入這個活動後，我發現自己需要更加勤奮的練習。同學們耐心地教導我如何正確地揮動球拍，如何選擇最佳的擊球角度，以及如何在上場上保持充沛的體能和臨場反應。

這種專業而友善的交流使我在羽球場上變得更有自信，也使我更加熱愛這項運動。不僅如此，這個活動也教導了我關於團隊合作和人際互動的重要性。在比賽中，我們需要與隊友密切合作，共同追求勝利。我學會了如何與不同性格和技能水平的人合作，這是我從未想過的。

最後，我想對國立陽明交通大學博雅書院表示衷心的感謝。他們不僅提供了這個令人成長的活動，還給予了我們機會參與其中，並發展自己的技能和品格。博雅書院的栽培使我更加堅信，教育不僅僅是課堂上的知識，而是全方面的培養。我想對陽明交大，以及師長們表達感謝，這段時間對我來說是一段難忘的旅程，也謝謝各位成員在過程中陪我成長。

陳秉棋:

在這次的社全活動中，我獲得了許多寶貴的經驗和啟示。

在羽球的訓練中，我不僅學到了技巧和策略，更培養了團隊合作的精神。透過比賽和訓練，我體驗到了勝利的喜悅和失敗的挫折，這些經歷讓我更加堅強和堅持。同時，羽球也成為了我與同學們建立深厚友誼的媒介，我們一起奮鬥、互相扶持，這種團隊精神也在我的學業生涯中發揮了重要作用。

在與不同科系同學的交流下，我接觸到了不同的知識領域，這樣的跨學科學習讓我具備了更全面的視野和思考能力。外文系的課程讓我深入了解不同文化和語言，機械系的知識則培養了我的邏輯思維和解決問題的能力。這兩個領域的結合，為我未來的發展打下了堅實的基礎。

陽明交通大學的博雅書院更是為我提供了豐富多彩的學術和文化活動。在這裡，我參加了各種講座、讀書會，與優秀的學者和同學們進行深入的學術探討，這種學術氛圍激發了我的求知慾望，讓我更加熱愛學習。

陽明交通大學的博雅書院為我提供了一個豐富多彩的學習和成長平台，羽球隊、外文系和機械系的經歷讓我受益良多，這些經歷將成為我人生寶貴的財富，我將在未來的道路上繼續努力，不斷學習、進步，為自己的夢想奮鬥。

張語楹:

在這次的社全活動中，我真的是開了眼界，彷彿被一輛知識大卡車輾過一樣！羽球訓練不僅讓我學會了怎麼把羽毛球打得像專業選手一樣，還教會了我團隊合作的重要性。這是有趣的，畢竟不是每個人都能說他們的技巧在比賽中比得上巴德教練的。儘管我們經歷了勝利的歡呼和失敗的垂頭喪氣，但這些挫折使我變得更堅強，更有毅力。當然，還有那些在比賽中結識的同學，我們一起經歷勝利和失敗，這鏈接了我們的友誼。現在，我們不僅是隊友，還是一個充滿團隊精神的家庭。

在與不同科系的同學互動中，我的大腦猶如一個知識海綿，不斷吸收新知識。外文系的課程帶我進入了不同的文化世界，我甚至可以說我已經可以用多種語言點餐了！另一方面，機械系的課程讓我變得更有邏輯，也讓我成為朋友們的去問解決電器問題的小專家。這兩個領域的結合，簡直就是我的知識秘方。

陽明交通大學的博雅書院真的是知識的寶藏，我參加了各種講座和讀書會，有機會和優秀的學者們深入探討各種學術議題。這種學術環境真是讓我愛上了學習，我現在是一個真正的知識狂熱者。

總之，陽明交通大學的博雅書院真是一個知識的寶庫，羽球隊、外文系和

機械系的經驗豐富了我的大學生活。這些經歷將成為我人生的寶貴財富，我會繼續不懈努力，為實現自己的夢想而奮鬥。就讓我們一起在知識的大海中繼續航行，不斷學習和進步！

陸、執行問題檢討與建議

在「羽你打球」社群的運作中，我們面臨到了一些執行上的問題，需要妥善處理和改進，以確保社群的健康發展和成員的滿意度。以下是針對問題的檢討與建議：

問題1：成員間空閒時段不一致

成員之間的空閒時段不一致可能導致難以安排活動，並擔心會使一些成員感到被排擠。這雖然是一個避免不了的問題，但我認為可以透過下述方法來解決：招募成員時優先考量某些特定時間較彈性的人。有了一些彈性的時間，我們社群才能更好地協調活動時間。這樣，成員可以參加符合他們時間的活動，從而提高參與度。

問題2：人數不夠多

一個社群的成功與參與人數息息相關。如果參與人數不夠多，活動可能變得單調且缺乏挑戰性。我認為可以嘗試下述方式來解決這個問題：擴大宣傳。積極宣傳社群，吸引更多的羽球愛好者參加。使用社交媒體、海報、宣傳活動等方式，提高社群的曝光度，並鼓勵現有成員介紹新朋友參與。此外，這點也與上面問題一息息相關，因此都是不可忽視的問題。

問題3：平時場地很難預約

場地預約問題可能阻礙了活動的順利進行。我認為可能解決這個問題的方式如下：需要付場地費給學校以確保長期有場地可以使用。雖然有博雅書院提供的經費，但我認為這筆費用是非必要的，畢竟學校職員及學生是可以免費使用場地，倘若我們確實主要參與計畫人員都是成員所在系所的系羽成員，那就還能夠在熱門時段去抽場地(學校羽球場地制度是: 4張學生證可以佔一個場，且每張學生證不得占用連續兩個時段，若人太多則會進行抽籤)。其實這部分一直都是打羽球的大家想爭取的事情，但礙於場地真的供不應求，因而學校無法做出有效改善方法。雖然有系與系之間的場協，但那並沒有實質的約束力，只是避免所有系擠在同一天而已。因此，這個問題如果越來越嚴重，那我們才會採取租場地的方法來確保計畫能順利進行。

總結來說，解決執行問題需要一個積極的態度和全體成員的參與。透過更好的協調、宣傳和場地管理，「羽你打球」社群會盡力自行想方設法抑或是與博雅書院師長討論以克服這些問題，為成員提供更豐富的體驗，並促進社群的健康成長。

柒、其他

歷次紀錄表參考格式_總表

次別	日期/時間	地點	主題/內容	觸及人次
1	107/06/30 14:00-16:00	交大東區羽毛球館		5
2		交大東區羽毛球館		
3		交大東區羽毛球館		
4		交大東區羽毛球館		
5		交大東區羽毛球館		
6		交大東區羽毛球館		
7		交大東區羽毛球館		
8		交大東區羽毛球館		
9		交大東區羽毛球館		
10		交大東區羽毛球館		

成果報告編排設定

編號	項目	內容
1	頁次	不得低於12頁(不含封面及目錄)
2	大小	A4
3	邊界設定	(1) 上下:各2.54公分 (2) 左右:各1.91公分
4	字體大小	(1) 標題或標語:勿超過28號字 (2) 內文:14號字
5	內文行高	固定行高25pt
6	內文段落間距	與前後段距離不超過0.5行
7	圖片	每張圖片長寬不超過10*7.5公分，若照片檔案畫質太高，可以另外上傳雲端後給連結網址。

*除封面及目錄頁外，其餘內文請依上述規定進行編排。