

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	110 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	正念入門概念與實作	指標	B5-2.4
執行單位	運動保健學系		
活動日期	110 年 8 月 31 日 星期 二		
活動時間	09:30-16:30	活動地點	行政大樓 315 教室
活動網址	http://aaa.ntsus.edu.tw/activity/content/29		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講／座談 <input checked="" type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，職員 0 人，學生 7 人，合計 8 人 校外人士 0 人		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____ <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input checked="" type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <input type="checkbox"/> 其他：_____			
單位承辦人	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

透過正念的原理及引導技巧的學習，瞭解正念的技術，並期待學生自身學習之後能應用在高齡者運動指導的互動及伸展緩和的情境中，期待能帶給被引導者關注當下，身心合一，平和健康的狀態。

以團體工作坊的形式進行，分為「理論講解」、「實地練習」、以及「團體討論」三大類。

內容大綱：正念簡報、五感覺知(葡萄乾體驗)、呼吸觀察引導、身體掃描引導、正念伸展引導、課程統整與未來展望。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 8/31 辦理一場工作坊。

2. 正念入門概念與實作工作坊整體滿意度為 5 分 (滿分為 5 分)。

08/31 正念入門概念與實作						
	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意	平均分數
請問您對講師分享內容的滿意度為何	7					5
請問您對安排的講師滿意度為何	7					5
專題演講內容符合您的需求	7					5
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	7					5
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	7					5
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	6	1				4.9
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	7					5
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	7					5
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	7					5
請問您對本活動整體的滿意度為何	7					5
對於本次活動主題是否有其他建議	無					
您對本活動的感想與建議	1. → 受益良多 2. → 透過正念課程學會放鬆，訓練專注力 3. → 謝謝德中老師撥空來及麗華老師的安排 4. → 內容非常新穎，可以讓自己更沉靜的看待每件事					

圖 1. 正念入門概念與實作滿意度調查

二、質化指標：

1. 學習正念的原理：從正念原理到呼吸體驗，學到如何真正放鬆身心靈。

2. 結合服務方案設計：藉由這次工作坊結合服務族群的特性，訂定出適合各族群心理層面的方案。

3.活動訊息傳遞方式

☐校內簽辦 ☐學校最新消息 ☒海報

☐ e-mail ☒其他：<http://aaa.nts-u.edu.tw/activity/content/30>

【教育部補助110年度高教深耕：B5-2活躍老化學習加值計畫】

嘿~COVID同學

Changing the Old to Vitality, Independence, and Delightfulness!!!!

~ 跨領域整合運動健康服務創新培訓系列 -

- 2021.08.27 活力甜甜圈
- 2021.08.27(4堂) 聆聽生命的療癒力
- 2021.08.30(2堂) 認知功能訓練與運動
- 2021.08.30 用繪本談幸福老年的秘密
- 2021.08.31 正念入門概念與實作
- 2021.09.03 身心障礙與失能者運動指導
- 2021.09.06 HIIT團體課程設計與應用
- 2021.09.07 線上運動課程指導技巧

每一事件發生都有我們可以學習的寶貴。COVID-19 也是一樣。研究指出：疫情帶來社交隔離及坐式生活型態增加，導致高齡者身心衰退，慢性病惡化情況趨向嚴重。本培訓系列課程聚焦於高齡者身心健康需求，規劃採混成（blending）線上及實體授課模式，共同學習如何在COVID-19期間，一起創造使「高齡者充滿活力、獨立性及愉悅感！」（Changing the Old to Vitality, Independence, and Delightfulness, COVID）的改變。

【教育部補助110年度高教深耕：B5-2活躍老化學習加值計畫】

跨域學習 X 活躍老化

課程皆為實體課程

活力甜甜圈

-指導技巧及實際應用

講師：體超創辦人 秦培淞講師

時間：2021年8月27日(五)9:00~11:00

地點：科技大樓308教室

人數限制：15人

正念核心課程

-正念減壓(MBSR)

講師：台灣正念工坊 陳德中執行長

時間：2021年8月31日(二)9:30~16:30

地點：科技大樓308教室

人數限制：15人

活動花絮

活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



開場介紹



正念理論解釋



葡萄乾體驗



正念伸展練習



呼吸觀察體驗



身體掃描練習

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

09:30-10:30 正念簡報-名詞解釋、歷史沿革與科學研究

10:30-12:30 呼吸觀察引導

12:30-13:30 午餐時間

13:30-14:30 五感覺知(葡萄乾體驗)

14:30-15:30 身體掃描引導

15:30-16:30 正念伸展引導、課程統整與未來展望