

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「活躍老化學習增值計畫」		
活動名稱	認知功能訓練與運動	指標	B5-2.1
執行單位	運動保健學系		
活動日期	<u>110</u> 年 <u>8</u> 月 <u>30</u> 日 星期 <u>一</u> <u>110</u> 年 <u>9</u> 月 <u>01</u> 日 星期 <u>三</u>		
活動時間	8/30(一) 10:30-12:30 9/1(三) 14:00-16:00	活動地點	科技 610/線上課程
活動網址	https://forms.gle/aqdRCggm65qBkaFR9		
活動種類	<input type="checkbox"/> 活動 <input checked="" type="checkbox"/> 演講／座談 <input 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@ntsu.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>5</u> 人，合計 <u>6</u> 人 校外人士 <u>0</u> 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			單位主管 教學業務發展組

1. 活動內容簡述

- 介紹認知功能的訓練元素及各式認知評估量表，以及如何進行。
- 說明認知訓練後之成效呈現方式；再藉由實際範例說明認知功能訓練之方式。
- 認知訓練融入於動作訓練之中，可以強化長者的認知功能表現，同步促進其認知及動作能力。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 8/30、9/1 各辦理一場講座(共兩場)。
2. 認知功能訓練與運動整體滿意度為 8/30：4.8 分；9/1：4.5 分 (滿分為 5 分)。

08/30 認知功能訓練與運動						
	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	5	0	0	0	0	5.0
請問您對安排的講師滿意度為何	4	1	0	0	0	4.8
專題演講內容符合您的需求	4	1	0	0	0	4.8
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	4	1	0	0	0	4.8
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	4	1	0	0	0	4.8
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	4	1	0	0	0	4.8
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	3	2	0	0	0	4.6
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	3	2	0	0	0	4.6
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	4	1	0	0	0	4.8
請問您對本活動整體的滿意度為何	4	1	0	0	0	4.8
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	透過認知刺激與動作訓練做結合，對於認知檢測有更進一步的認識(CTT-1、MOCA)					

圖 1. 8/30 認知功能訓練與運動紙本問卷滿意度調查

9/1 認知功能訓練與運動						
	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	3	1	0	0	0	4.8
請問您對安排的講師滿意度為何	4	0	0	0	0	5.0
專題演講內容符合您的需求	4	0	0	0	0	5.0
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	3	1	0	0	0	4.8
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	4	0	0	0	0	5.0
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	3	1	0	0	0	4.8
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	1	1	2	0	0	3.8
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	3	0	1	0	0	4.5
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	2	2	0	0	0	4.5
請問您對本活動整體的滿意度為何	2	2	0	0	0	4.5
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. → 原本對認知功能的概念完全不了解，經過老師的教導及帶領，可以掌握到大部分的精髓。若之後還有類似此活動，一定會再參加的。 2. → 老師給予的建議很實用。					

圖 2. 9/1 認知功能訓練與運動電子問卷滿意度調查

二、質化指標：

1. 認知遊戲的設計：學習認知功能的總類，在依照不同類型的認知功能訓練去配合服務族群的需求及和適度。
2. 運動服務方案設計：藉由這次認知功能訓練訂定出「新城·老友 舞樂夢迴」 Part III 服務族群的認知訓練計畫，也學習各族群適合的認知表單挑選。

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.ntsud.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分，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，導致高齡者身心惡退，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】

認知功能訓練與運動

TARGET

- I. 認知功能訓練元素
- II. 認知功能評估量表及成效呈現方式
- III. 認知功能訓練
- IV. 運動促進認知功能之實務應用

課程內容

時間：110.08.30(一) 10:30-12:30 (實體 行政315)
110.09.01(三) 14:00-16:00 (線上)

- 介紹認知功能的訓練元素及各式認知評估量表，以及如何進行。
- 說明認知訓練後之成效呈現方式；再藉由實際範例說明認知功能訓練之方式。
- 認知訓練融入於動作訓練之中，可以強化長者的認知功能表現，同步促進其認知及動作能力。

講師介紹

吳孟恬老師

國立臺灣大學物理治療研究所博士
輔仁大學老人學程兼任助理教授
美國運動醫學會運動生理學家認證
預防及延緩失能計畫講師暨指導員
教育部體育署體適能指導員
國民健康署運動保健師

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)。



認知遊戲介紹



認知遊戲實體操作



認知功能簡介



線上課程驗收



線上課程檢討



線上小遊戲驗收&檢討

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

8/30 (一)實體課程

10:30-11:30 認知功能簡介、認知評估量表介紹(PPT)

11:30-12:30 認知遊戲方式介紹、試玩

9/1(三)線上課程

14:00-15:00 分組課程驗收-興田

15:00-16:00 分組課程驗收-聲遠