

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

|                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                   |                                              |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|
| 計畫名稱                                                                                                                                                                                                                                               | 高教深耕計畫                                                                                                                                                                                            |                                              |           |
| 活動名稱                                                                                                                                                                                                                                               | 【運動健康 X 設計思考：全腦健康<br>瘋桌遊】                                                                                                                                                                         | 指標                                           | B5-2      |
| 執行單位                                                                                                                                                                                                                                               | 運動保健學系-陳麗華副教授                                                                                                                                                                                     |                                              |           |
| 活動日期                                                                                                                                                                                                                                               | 109 年 7 月 4 日 星期 六                                                                                                                                                                                |                                              |           |
| 活動時間                                                                                                                                                                                                                                               | 9:00-16:00                                                                                                                                                                                        | 活動地點                                         | 1315      |
| 活動網址                                                                                                                                                                                                                                               | <a href="http://aaa.ntsui.edu.tw/">http://aaa.ntsui.edu.tw/</a>                                                                                                                                   |                                              |           |
| 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<br><input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____ |                                              |           |
| 聯絡人                                                                                                                                                                                                                                                | 林昱廷                                                                                                                                                                                               | 聯絡電話：0978166200<br>電子信箱：1063001@ntsui.edu.tw |           |
| 總參與人數                                                                                                                                                                                                                                              | 參與教師 1 人，職員 0 人，學生 6 人，合計 9 人<br>校外人士 2 人(單位：台北醫學大學講師)                                                                                                                                            |                                              |           |
| 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)<br><input type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____<br><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)<br><input type="checkbox"/> 其他：_____ |                                                                                                                                                                                                   |                                              |           |
| 單位承辦人                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                | 單位主管                                         | 教學業務暨發展中心 |

## 1. 活動內容簡述

本活動配合高教深耕 B5-2 指標，邀請三尋公司的健腦桌遊設計者巫奉約老師來帶領這門課程，幫助我們學習了除了原先熟悉的運動指導之外，也應用跨域專業的合作概念，更加增長了透過桌遊刺激大腦，增進高齡者認知功能的活動帶領，這些遊戲可提升高齡者獨立生活的能力，同學們也從經驗豐富的巫老師身上得到許多高齡者帶領小撇步，可以用在未來高齡者團體課程的帶領上。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

### 量化指標：

| 題目                  | 平均得分(5 分制) |
|---------------------|------------|
| 請問您對講師分享內容的滿意度為何？   | 4.5        |
| 請問您對安排的講師滿意度為何？     | 4.3        |
| 專題演講內容符合您的需求？       | 4.3        |
| 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富  | 4.5        |
| 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。 | 4          |
| 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。 | 4          |
| 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？ | 5          |
| 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？ | 5          |
| 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？ | 4.2        |
| 請問您對本活動整體的滿意度為何？    | 4.1        |
| 平均分                 | 4.4        |

### 質化指標：

對於本次活動主題是否有其他建議？

1. 時間控制得很好。
2. 希望能帶更多款式的桌遊，或已經在市面上使用多年的經典桌遊，如：疊杯。
3. 活動氣氛佳。

您對本活動的感想與建議？


1. 講師提供很多帶動高齡者的方法與小技巧，獲益良多。
2. 辦理這類型的講座，希望能在暑假開始前舉辦，和宿舍關宿時間衝突，有些不便。

## 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：網站宣傳和 QR Code 宣傳

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

 教育部補助高等教育深耕計畫[B5-2]

NTSU



# ADVANCING Active Ageing

## 運動專業成長看這裡！ 健康促進增能培訓方案

(活動內容及報名網址檢附於下方)

**2020.06.13 運動健康X設計思考：創新體適能服務設計**

場地：行政315 時間：9:00-16:00

講師：邱佳慧老師、王明旭老師 類型：工作坊

透過設計思考的技術引導，探索被服務者的運動健康促進需求，並著手實務現場的創新服務設計。(本工作坊另為1091運保系「高齡運動服務創新實務」先備課程。左圖←為1081成果影片QRcode連結。)



**2020.06.20 有氧間歇運動指導實務**

場地：教學B209 時間：10:00-17:00

講師：黃立玲老師 類型：微型課程

中、高強度間歇運動為目前運動產業界最夯的運動之一，其運動訓練的元素及指導原則都有竅門。面對中高齡者的指導技巧又有哪些呢？跟著立玲老師動起來，這個周末會很不一樣！



**即將  
額滿**

**2020.07.04 全腦健康瘋桌遊！**

場地：行政315 時間：9:00-16:00

講師：巫奉約老師 類型：工作坊

無論男女老少都會喜歡玩桌遊。本次工作坊除了帶領大家體會不同新創健腦桌遊的趣味，挑戰你的腦力極限，也將拆解設計桌遊的技術，帶著參與者一起瘋桌遊。



## 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)。



簡單的”剪刀、石頭、布”就已充滿童趣及注意力訓練。



玩認知桌遊，邊玩邊學習。



桌遊教學小撇步，同學充滿興致挑戰。



特別設計過的疊疊樂，不只能往上疊，還能玩桌上足球。



新設計的遊戲，有不同的挑戰。



同學們分組，既合作又競爭。

#### 4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

##### [課程總結]

1. 大腦是可塑的，玩著玩著就會有助於不同部位的發展
2. 剪刀、石頭、布：[手 vs. 口語]輸贏的挑戰
3. 圖文不符：唸字、色、相關的牌卡、心臟強健術、翻牌
4. 堆層出新：都從零門檻開始(不需要學習都會開始)
5. 把每個帶領的步驟(口令)都當成一個活動
6. 用帶"玩"的心情跟長輩一起互動，而不是教學(我們教)，好的指導者是引導他們(不是由你帶著他)到你要他們到的地方：讓他們自己玩、自己分組、自己能解決
7. 不要把長輩當孩子，要讓他們像平常的樣子
8. 講話速度要平穩，太快長輩會沒有接收消化的時間，

##### [Q & A]

1. 指導員沒有自信可以自己在家多練習
2. 規則不一定要講得很清楚，讓他們做中學
3. 自己有聽不懂規則的經驗，今天學到：不要一次講很多
4. 自己真實要教的時候才會開始想
5. 沒有興趣的長輩該如何回應：從零門檻開始讓大家能一起參與