

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	活力甜甜圈	指標	B5-2.1
執行單位	運動保健學系		
活動日期	110 年 8 月 27 日 星期 五		
活動時間	09:00~11:00	活動地點	科技 308
活動網址	http://aaa.ntsue.edu.tw/activity/content/28		
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@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>7</u> 人，合計 <u>8</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	陳麗華	單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

健康生活的光圈，展現了生命的活力，日常的甜甜圈可以滿足我們的口腹之慾，而活力甜甜圈是可以讓我們訓練反應能力、協調力、準確度、小肌肉抓握、肌肉適能、平衡防跌等的新型運動器材。

學習新型運動器材-甜甜圈的使用，為服務增添不一樣的色彩，也帶給長輩全新的體驗，並學習帶團體課的技巧及經驗。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 8/27 辦理一場講座。
2. 活力甜甜圈：整體滿意度為 5 分 (滿分為 5 分)。

08/27 活力甜甜圈						
	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	7					5
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	1. 有趣、實用、新器材 2. 沒有太大建議，希望上課時間可以再久一點點，很好玩有趣					
您對本活動的感想與建議	1. 很創新的運動，也學到很多不一樣的技巧 2. 是很有趣且有功能性的課程 3. 學習到很多，值得上的一堂課 4. 甜蜜的負擔 5. 棒					

圖 1. 活力甜甜圈滿意度調查

二、質化指標：

1. 培養團體運動的帶領及新型運動：學習新型運動、打破舊思維，甜甜圈與高齡運動擦出新火花；並藉由團課的教學，學習重要的口指令、注意事項及自信心的培養。
2. 運動服務方案設計：藉由這次甜甜圈的學習訂定出「新城·老友 舞樂夢迴」PartⅢ服務方案中各族群的運動設計。

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/28>

【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 (4堂) 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



報名QR code



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)。



討論互動性遊戲的編排



學習基本動作



線上分享不能現場上課的同學



教案討論



動作設計驗收



大合照(含遠距同學)

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

09:00-10:00 基本動作教學

10:00-11:00 教案設計及討論、經驗分享