

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	建立中高齡者之運動健康促進課程研發中心		
活動名稱	初階有氧團課技巧指導實務	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	109年10月26日(一)		
活動時間	下午3:00-5:00	活動地點	科技大樓308教室
活動網址	https://forms.gle/aNPTyiyE9ePsQ5SZ9		
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		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305 電子信箱：syuan2305@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>0</u> 人，職員 <u>1</u> 人，學生 <u>6</u> 人，合計 <u>7</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<input checked="" 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

邀請溪水邊高齡體適能負責人同柔敏，進行初階有氧團課技巧指導實務工作坊，有氧團課在進行訓練時是不可或缺的一部分，在運動課程中可扮演暖身或主運動的角色，如何掌握適當強度、適當口令，讓學員可以達到效果及營造氣氛為有氧團課中很重要的一部分。初階有氧主要在認識有氧音樂、掌握節拍、基本動作認識及強度變化的教學。

2. 執行成果指標(量化與質化)

B5-3.1 質化指標項目中「整合教學、研究與務實應用」—建立產、學、研循環學習路徑系統。

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：



活動花絮

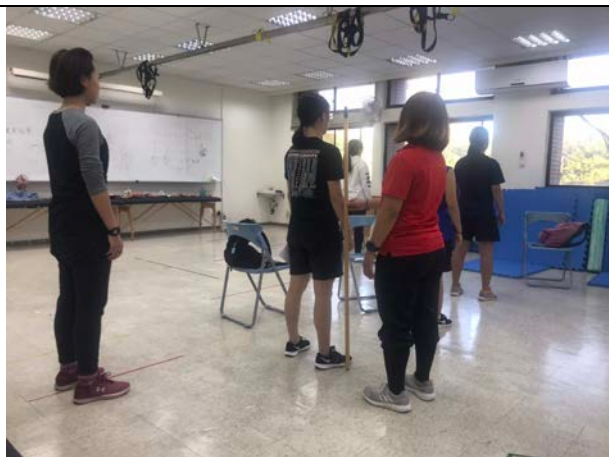
活動照片最少6張，每張需有照片說明，請排列於 A4版面內，每張 A4紙張排列直式4張或橫式6張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度8CM)。



講師介紹自己



講師說明有氧音樂結構



講師說明正確站姿



講師介紹有氧基本動作



學生練習踏步且踏在節奏上



講師介紹有氧基本動作

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

如附件-當天上課講義