

## 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	伸展緩和團課技巧指導實務	指標	B5-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	109年11月9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	<a href="https://forms.gle/aNPTyiyE9ePsQ5SZ9">https://forms.gle/aNPTyiyE9ePsQ5SZ9</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 <input type="checkbox"/> 課程		
聯絡人	劉芷瑄	聯絡電話：2305	
		電子信箱：syuan2305@ntsu.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>0</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>5</u> 人，合計 <u>5</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
<b>相關附件</b>			
<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，進行伸展緩和團課技巧指導實務，在運動的最後一個環節是伸展，在伸展過程中需要營造放鬆的情境，搭配柔軟的語調，及專業且淺顯易懂的口令，讓運動參與者能達到肌肉放鬆及心靈放鬆。

### 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)。



講師說明伸展的重要性



講師帶動暖身，增加身體溫度



講師說明瑜珈墊上肢伸展



講師說明瑜珈墊下肢伸展



講師說明椅子上肢伸展



講師說明椅子上下肢伸展

**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