

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	109 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」		
活動名稱	跳床教學工作坊	指標	B5-2.4
執行單位	運動保健學系		
活動日期	109 年 12 月 8 日 星期二		
活動時間	14:00~17:00	活動地點	科技 308
活動網址	http://aaa.ntsue.edu.tw/activity/content/22		
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 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1063054@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 0 人，職員 0 人，學生 6 人，合計 6 人 校外人士 0 人(單位：_____)		
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	運動保健學系 蔡錦雀 系主任 教學業務發展組 專案助理陳佳惠

1. 活動內容簡述

跳床運動是一項富有趣味性且容易上手的運動，可以降低對膝關節的衝擊，訓練平衡感與協調能力，無論男女老少皆可嘗試，也能訓練到腹部的核心肌群，本次活動以體驗跳床運動以及學習安排跳床的課程架構為主，並嘗試將動作與音樂結合，帶領其他同學在跳床上一起舞動，此外，設備的安全性也相當重要，活動中也會安排讓同學們了解跳床的零件與相關設施的組裝方法。

2. 執行成果指標(量化與質化)

一、量化指標：

1. 於 12/08 辦理一場工作坊。
2. 跳床教學整體滿意度為 4.8 分 (滿分為 5 分)。

12/8 跳床教學						
	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	1	0	0	0	4.83
請問您對安排的講師滿意度為何?	5	1	0	0	0	4.83
專題演講內容符合您的需求?	5	1	0	0	0	4.83
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。	6	0	0	0	0	5
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。	6	0	0	0	0	5
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。	6	0	0	0	0	5
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何?	5	1	0	0	0	4.83
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何?	5	1	0	0	0	4.83
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何?	5	1	0	0	0	4.83
請問您對本活動整體的滿意度為何?	5	1	0	0	0	4.83
對於本次活動主題是否有其他建議?						
您對本活動的感想與建議	1.第一次接觸跳床運動，很好玩也很刺激，其實訓練不少於地面的 2.十分滿意 3.很有趣					

圖 1. 跳床教學滿意度調查

二、質化指標：

1. 透過本次工作坊使學生認識跳床運動。
2. 瞭解跳床運動課程的動作編排並提升運動指導技巧。

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.edu.tw/activity/content/22>

【教育部補助104年度高教深耕：活躍老化學習加值計畫】

運動・潮

原來高齡運動也能這麼酷



身體活動量測
 內容：Actigraph 使用教學
 時間：11/17、11/24、12/1
 下午 13:10-16:40
 地點：科技大樓302教室



《明天別來敲門》
 內容：電影賞析/黃小芬心理師
 時間：12/22 上午10:30-13:00
 地點：行政大樓314教室



Jumping Till Night!
 內容：跳床教學/羅依嵐教練
 時間：12/8 下午14:00-17:00
 地點：科技大樓308

創意・活力・專業・關懷

活動花絮

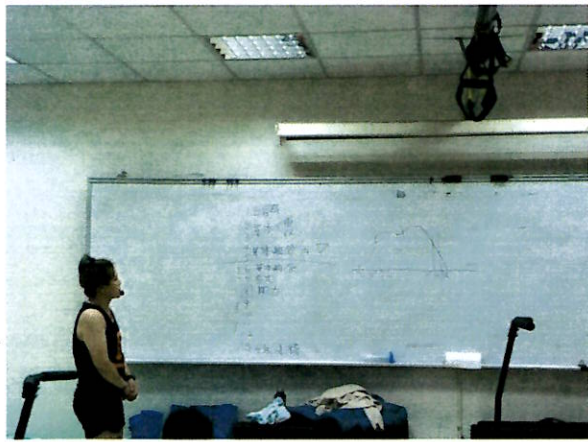
活動照片最少 6 張，每張需有照片說明，請排列於 A4 版面內，每張 A4 紙張排列直式 4 張或橫式 6 張照片(每張照片長寬比例要一樣，可設定寬度 8CM)。



跳床體驗



器材介紹



動作教學



課程成果驗收



課程成果驗收



活動合照

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

活動議程：

14:00-15:00 跳床體驗

15:00-16:00 器材介紹與動作教學

16:00-16:30 動作編排

16:30-17:00 成果驗收