

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	北歐式健走工作坊	指標	B5-2		
執行單位	運動保健學系-陳麗華副教授				
活動日期	108 年 11 月 30 日 星期 日				
活動時間	9:00-17:00	活動地點	2302 及體大校園		
活動網址	http://aaa.ntsus.edu.tw/				
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	林昱廷		聯絡電話：0978166200 電子信箱：1063001@ntsus.edu.tw		
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>21</u> 人，合計 <u>23</u> 人 校外人士 <u>1</u> 人(單位： <u>八德高齡團體</u>)				
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	教學業務暨發展中心	

1. 活動內容簡述

大家在學期中有學過健走，但這次是北歐健走的初體驗，剛拿起健走杖，就像剛學會走路一樣，還會同手同腳的！楊老師先從北歐健走的由來說起，再介紹健走與北歐健走所用的肌群異同，了解手杖功能，並實際走到戶外，以北歐健走的方式認識我們生活、學習的校園！走在秋天氛圍、微涼的體大。

2. 執行成果指標(量化與質化)

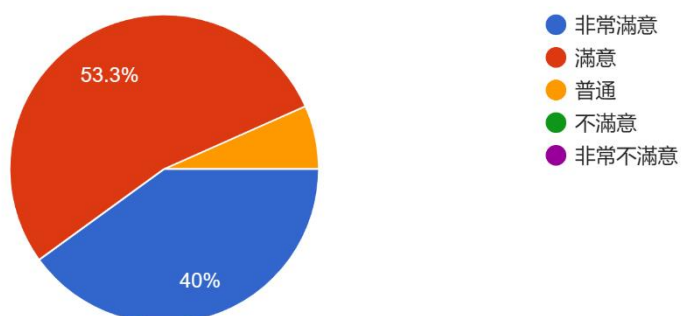
※量化指標：(檢附問卷內容，以 5 分制量表平均，共有 15 人填表)

題目	平均分數
請問您對講師分享內容的滿意度為何？	4.5 分
請問您對安排的講師滿意度為何？	4.5 分
專題演講內容符合您的需求？	4.3 分
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。	4.5 分
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。	4.5 分
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。	4.2 分
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？	4.2 分
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？	4.7 分
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？	4.1 分
請問您對本活動整體的滿意度為何？	4.4 分

總平均：4.4，滿意度超過八成。

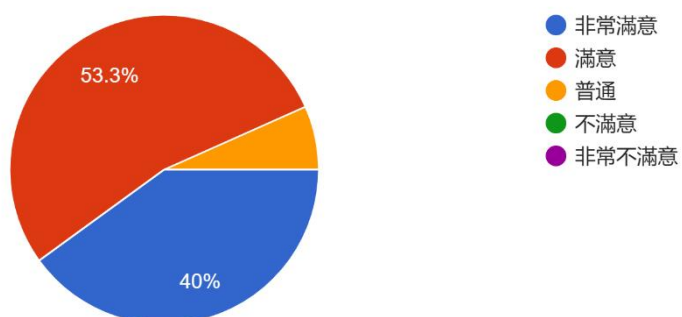
1. 請問您對講師分享內容的滿意度為何？

15 則回應



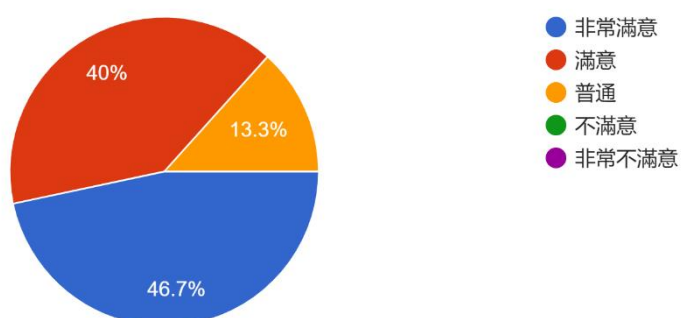
2. 請問您對安排的講師滿意度為何？

15 則回應



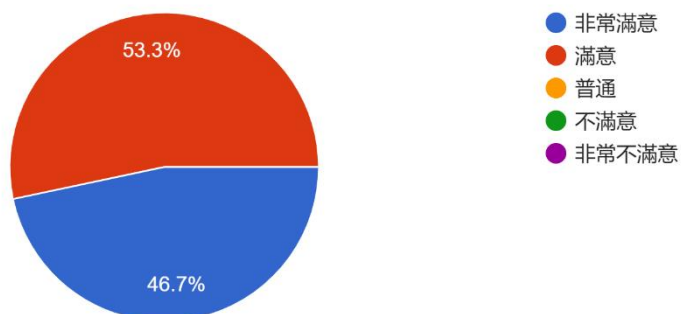
3. 專題演講內容符合您的需求？

15 則回應



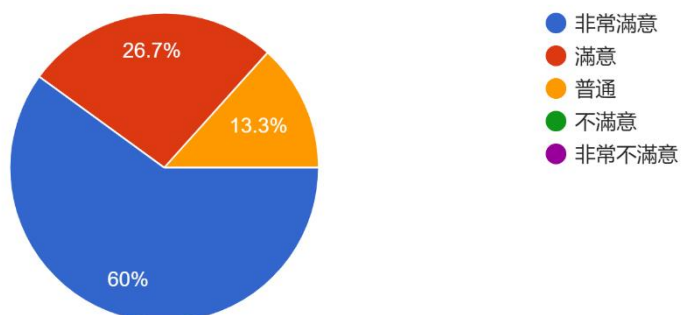
4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。

15 則回應



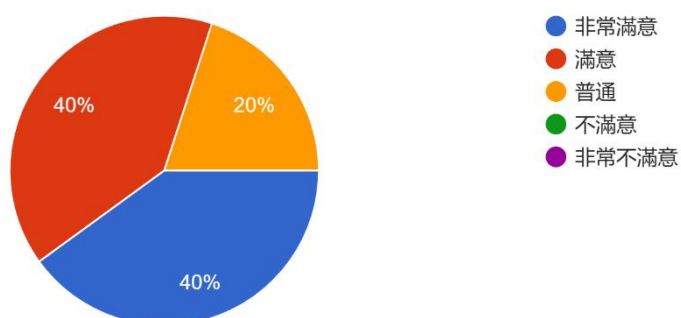
5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。

15 則回應



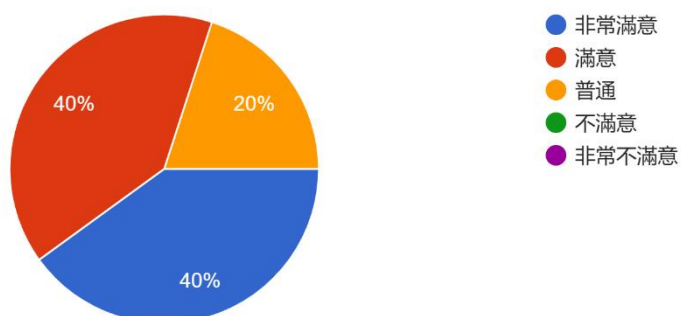
6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。

15 則回應



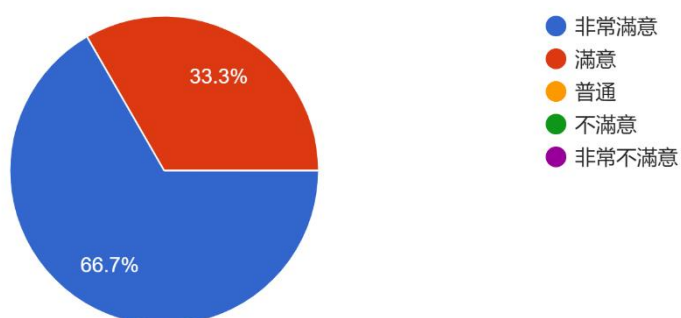
7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？

15 則回應



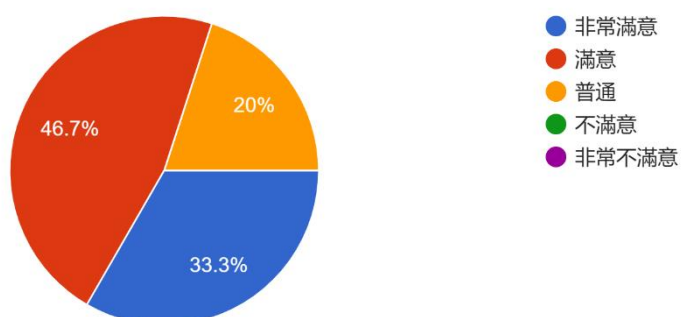
8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？

15 則回應



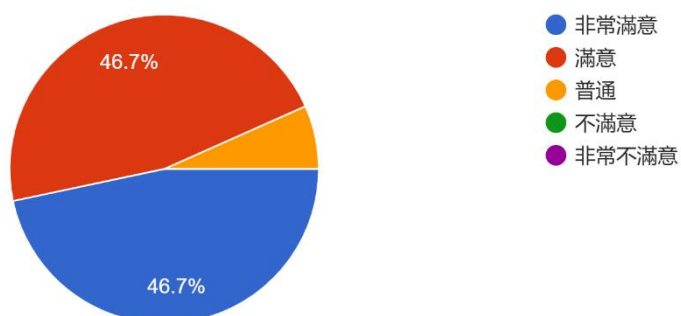
9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？

15 則回應



10. 請問您對本活動整體的滿意度為何？

15 則回應



※質化指標：(問卷回饋)

1. 對於不同的健走方式感到有趣及新鮮。
2. 第一次走進志清湖內，覺得風景很美。
3. 有趣，增加新知識與技能。
4. 輕鬆有趣，可以從運動中收穫快樂，可以多舉辦。
5. 對於不同的健走方式感到有趣及新鮮。

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：活躍老化新樂齡網站 <http://aaa.ntsuo.edu.tw/>

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

Nov



教育部補助高等教育深耕計畫@NTSU[B5-2]

2019/11/30

北歐式健走

世界風行，你也不能錯過！



【北歐式健走工作坊】



北歐式健走 - 繼瑜珈、皮拉提斯之後，歐美最炙手可熱的新時尚！愛行者式北歐健走法(EMNW) 為首創的北歐式健走，其能讓人在健走同時，運動到除了腿部以外全身肌肉 (含核心肌群)，在每一跨步健走時，還能讓人端正脊椎，抬頭挺胸，美姿美儀。再者，雙手各持健走杖，輪番撐蹬使力，亦能強健上半身肌力，並增進心肺功能。



楊正華 講師

美國愛行者式北歐健走法(Exerstride Method Nordic Walking)資深指導員證照
現任台灣北歐式健走協會秘書長
曾任台灣北歐式健走協會理事長

- 活動日期：11/30 9:00-17:00
- 報名人數：上限20-35人
(主辦單位保留篩選之權力)
- 報名請掃描QR Code填寫表單
- 地點：科技大樓302教室及室外場地
- 當日簽到時統計便當葷素



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)。



上午學科說明健走，也介紹北歐健走的不同，並介紹動作模式和使用到的肌群。



剛好晴朗的 11 月底，秋高氣爽，在藍天下開始我們的北歐健走初體驗。



一字排開，還在同手同腳，僵硬的像個機器人。



下午已經學會用健走杖上下樓梯了，大家越走越順囉！



走了一整個下午，我們跟著楊老師用北歐式健走環繞了志清湖，以及我們所熟悉的校園角落，在餘暉下，舒展筋骨。



謝謝楊老師，帶來一整天，學術科並進的講座，六十幾枝健走杖跟著我們一起走完今天學習的步步歷程。

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

另附者請註明已附