

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	戶外休閒活動與自媒體養成計畫		
活動名稱	高齡休閒運動工作坊	指標	A4-3
執行單位	體育推廣學系		
活動日期	112 年 10 月 27 日 星期 五		
活動時間	112年10月27日06：00-09：30	活動地點	台北市福順公園
活動網址	無		
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	黃三峰	聯絡電話：0903143138 電子信箱：js@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人，職員 _____ 人，學生 27 人，合計 28 人 校外人士 _____ 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		單位主管	教學發展組

1. 活動內容簡述

06:00-07:00 車程 國體-福順公園
 07:00-07:15 指導高齡者基本知識講解
 07:15-08:15 觀摩學習
 08:15-08:30 綜合討論
 08:30-09:30 車程 福順公園-國體

2. 執行成果指標(量化與質化)

1. 參與同學共27位
2. 同學於工作坊當中皆能夠了解高齡運動指導要領
3. 工作坊使同學皆操作高齡基礎課程

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)。



講師自我介紹

講師示範如何帶領課程-1



講師示範如何帶領課程-2v

參與同學一同操作課程



講師示範使用器具指導課程

參與同學與學員、講師大合影

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字) 另附者請註明已附

已附：

附件一、活動簽到表

附件二、問卷資料(google 表單)

附件一、活動簽到表

教育部補助計畫活動簽到表

計畫名稱：A4-3 戶外休閒活動與自媒體養成計畫

活動名稱：高齡休閒運動工作坊

日期：112 年 10 月 27 日

序號	學號	簽到
1	1095096	黃楷軒
2	1095082	林宜慶
3	1085077	陳冠瑋
4	1085071	田中佑彌
5	1105028	巫頌
6	1105027	陳亭婕
7	1105016	胡筱玟
8	1106025	羅翔珊
9	1105002	劉力豪
10	1105005	鄒順凱
11	1105008	胡鼎富
12	1105026	成威
13	1105019	陳宣竹
14	1105022	潘凱昊

經手人：

單位主管：

序號	學號	簽到
15	1105047	李宇倫
16	1095029	吳明達
17	1095059	楊俊隆
18	1105073	黃梓
19	1095026	吳柏翰
20	1105067	范瑋
21	1105092	李玉煒
22	1105017	莊凱樺
23	1105020	徐瑋
24	1105068	謝品竹
25	1105015	胡大龍
26	1105075	李柏橙
27	1105018	黃鈞
28		

經手人：

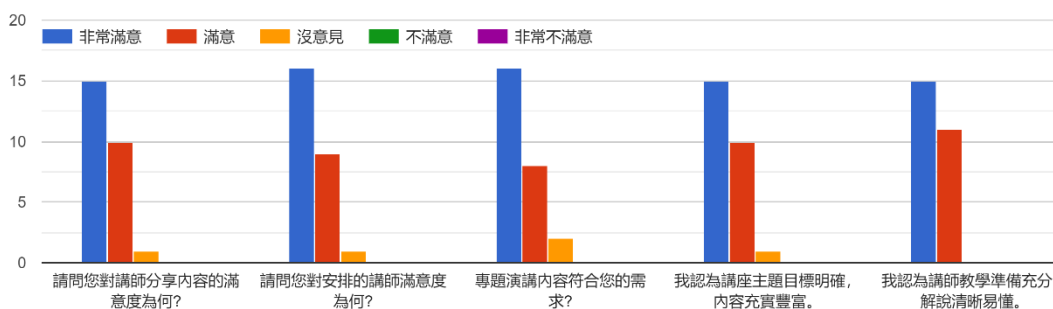
單位主管：

附件二、問卷資料(google 表單)

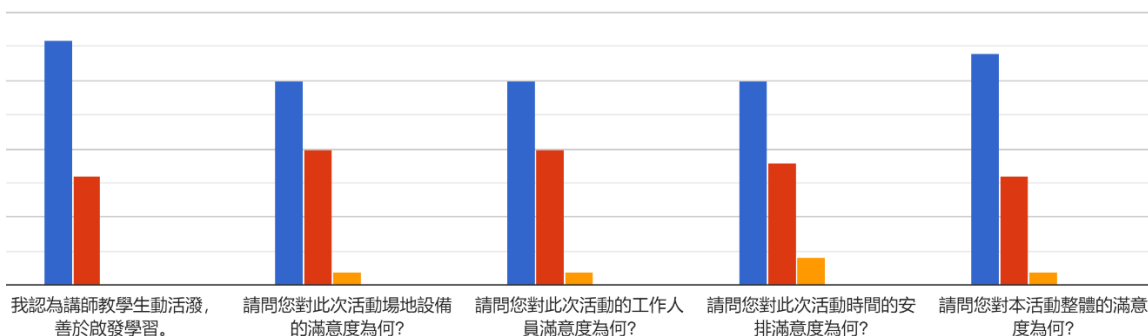
主 題 內 容	非常滿意	滿意	沒意見	不滿意	非常不滿意
1. 請問您對講師分享內容的滿意度為何？	15	10	1	0	0
2. 請問您對安排的講師滿意度為何？	16	9	1	0	0
3. 專題演講內容符合您的需求？	16	8	2	0	0
4. 我認為講座主題目標明確，內容充實豐富。	15	10	1	0	0
5. 我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂。	15	6	0	0	0
6. 我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習。	18	8	0	0	0
7. 請問您對此次活動場地設備的滿意度為何？	15	10	1	0	0
8. 請問您對此次活動的工作人員滿意度為何？	15	10	1	0	0
9. 請問您對此次活動時間的安排滿意度為何？	15	9	2	0	0
10. 請問您對本活動整體的滿意度為何？	17	8	1	0	0

單位：人次

請問您對講師分享內容的滿意度為何？



擷取自 google 表單



擷取自 google 表單

對於本次活動主題是否有其他建議？

多多舉辦類似活動	沒有
我覺得很棒	可以給一點時間讓同學上去分享
太早了	否
超棒	都不錯
可以去更大的公園	希望若還有機會可以讓同學們上台教看看 讓大家知道如何與樂齡學習者互動
很讚	沒有 我覺得老師做的非常棒
看到大家很投入在活動裡面 覺得很開心	出發時間有點早
老師帶的很好很有熱情	很棒～

擷取自 google 表單

對本活動的感想與建議：

無	實際參與且加入晨間樂齡活動，十分特別的體驗
超棒	很棒，謝謝老師給我們這個機會讓我們出來見識到高齡者的一些運動課程
很棒	希望下次能在一同參與
太遠了	我覺得這個活動蠻有意義的，算是看到一個新世界
非常有趣	在樂齡活動上比自己想像的更有趣多
很讚	暖身帶動的氣氛很好，指令清楚。
很佩服他們那麼早起來帶老人運動，值得讚賞	希望可以多一點的參與
可以更瞭解怎麼帶老人運動	我覺得很好玩
看到長輩其實還蠻有活力的，可以出來活動活動很好，可以繼續推廣。	跟著長輩們一起運動很有趣
長輩們都很活潑很可愛 讚👍	
我覺得今天收穫滿滿，一起跟大哥跟阿姨跳舞我覺得很棒	
很高興能夠參與這次的高齡運動指導活動，雖然動作看似簡單，但是對於爺爺奶奶們的運動量是剛剛好的	

擷取自 google 表單