

## 國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	111 年高等教育深耕子計畫「B5-2 活躍老化學習加值計畫」				
活動名稱	拳擊有氧工作坊	指標	B5-2.4		
執行單位	運動保健學系				
活動日期	111 年 8 月 4 日 星期 四 111 年 8 月 6 日 星期 六				
活動時間	8/4：14:00-17:00 8/6：09:30-12:30	活動地點	國立體育大學 科技 308 教室		
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	杜宜樺	聯絡電話：0981236930 電子信箱：1100605@ntsue.edu.tw			
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>14</u> 人，合計 <u>15</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人				
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	教學業務發展組	

## 1. 活動內容簡述

本課程以 6 小時，實體課程方式進行，針對運動指導員，面對服務對象的拳擊有氧技巧：基本拳法、帶領技巧、話術等，協助指導員以專業的拳擊有氧指導能力，並依照高齡者所需的能力，找到彼此一起運動的共識及默契。同時，指導員在面對服務對象時藉由拳擊有氧的好處，提升專注力、釋放壓力、訓練手眼協調能力、增加自信心等，促使長輩們在運動中找回自我及快樂！

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

### 一、量化指標：

1. 於 8/4.8/6 辦理一場工作坊。
2. 拳擊有氧工作坊整體滿意度為 4.7 分 (滿分為 5 分)。

拳擊有氧工作坊滿意度調查						
	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	4	1	2			4.3
請問您對安排的講師滿意度為何	4	2	1			4.4
專題演講內容符合您的需求	3	4	0			4.4
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	4	2	1			4.4
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	6	1	0			4.9
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	5	2	0			4.7
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	6	1	0			4.9
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	7	0	0			5.0
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	4	2	1			4.4
請問您對本活動整體的滿意度為何	5	2	0			4.7
對於本次活動主題是否有其他建議	1. 拳擊有氧的運動教學時間較少，大部分都在暖身的編排					
您對本活動的感想與建議	1. 學長的教學方式是輕鬆的，並漸進式的教學，我覺得很讚。					

圖 1. 拳擊有氧工作坊滿意度調查

### 二、質化指標：

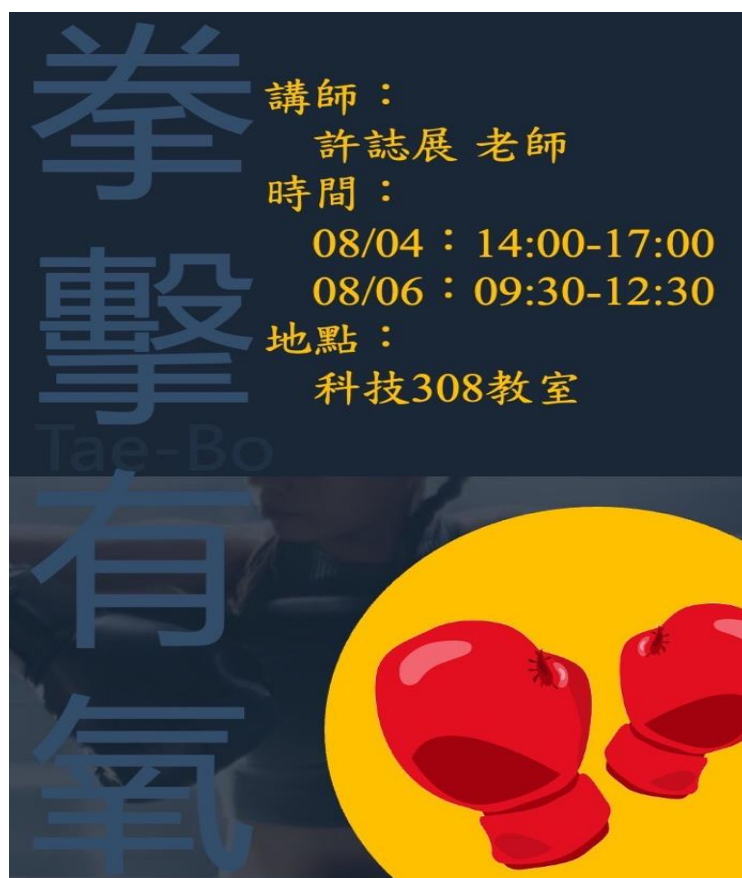
藉由本次工作坊培養以下兩種能力：

1. 拳擊有氧的基本功：拳擊有氧是一種將有氧運動原理與拳擊動作相結合的體能活動，動作可能包括擊拳、踢腿、抬膝、跨步、側步、深蹲、弓步...節奏通常很快，不過不同於一般的拳擊，不需要與人接觸，只要進行拳擊的動作，相對來說比較安全。
2. 拳擊有氧團課帶領之能力：團體課程注重的能力為老師臨場反應能力、話術技巧、危機應變能力及專業知識，透過本此工作坊，習得拳擊有氧團課帶課技巧。

## 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



## 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)。



開場介紹



拳擊有氧基礎觀念及編排方式



基本拳法練習



暖身動作編排練習



拳法動作編排與討論



大合照

#### 4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

8/4 活動議程：

14:00-15:00 拳擊有氧基本觀念介紹

15:00-16:00 暖身音樂挑選及動作編排

16:00-17:00 拳擊有氧動作教學及編排方式

8/6 活動議程：

09:30-10:30 暖身動作編排呈現

10:30-11:30 拳擊有氧課程示範與體驗

11:30-12:30 拳法動作設計編排與討論