

## 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	高齡者運動單次體驗活動	指標	B5-2
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111 年 6 月 14 日 星期二		
活動時間	下午 1-3 點	活動地點	本校綜合體育館
活動網址	無		
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講/座談 <input type="checkbox"/> 工作坊 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	陳麗華	聯絡電話：0921-616652	
		電子信箱：lhchen@ntsu.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>19</u> 人，合計 <u>20</u> 人 校外人士 <u>11</u> 人，共計 31 人。		
<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 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
<b>1. 活動內容簡述</b>			
本體驗課程之執行是提供學生在學習「身體活動與老化」課程後，按原訂課程規畫要			

到外部社區進行服務，為避免學生出入其他社區染疫的可能性，故規劃就地辦理本項活動以提供學生實習高齡者運動帶動之服務平台。主要目的如下，詳細程序如附件：

- 1.發揮本校與鄰近社區連結互動情誼，展現友善高齡服務新模式。
- 2.提供本校「活躍老化運動健康促進」專業服務以滿足我國高齡化社會需求。
- 3.展現「活躍老化運動健康促進」學習成果。
- 4.推廣中高齡者「更強、更健康、更快樂」之生活型態。
- 5.發展社區高齡者肌少症預防之運動健康促進推廣模式。
- 6.達成「教育部高教深耕計畫」之「活躍老化學習增值計畫」子計畫目標。

## 2. 執行成果指標(量化與質化)

### 一、量化指標：(來自長輩的回饋)

#### 1. 參加對象組成：

		性別			
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	男性	1	9.1	9.1	9.1
	女性	10	90.9	90.9	100.0
	總和	11	100.0	100.0	

#### 2. 報名資料來源：

		報名來源			
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
有效的	宣傳DM	2	18.2	18.2	18.2
	朋友推薦	7	63.6	63.6	81.8
	其他	2	18.2	18.2	100.0
	總和	11	100.0	100.0	

#### 3. 參加者課程內容項目滿意度：

敘述統計					
	個數	最小值	最大值	平均數	標準差
年齡	11	63	70	66.27	2.494
暖身活動	11	4	5	4.91	.302
有氧運動	11	4	5	4.64	.505
極球運動	11	4	5	4.64	.505
彈力帶	11	4	5	4.73	.467
緩和伸展	11	4	5	4.64	.505
學習新的運動技巧	11	4	5	4.73	.467
提升運動參與動機	11	4	5	4.64	.505

#### 4. 最喜歡項目列表

最喜歡的活動項目(單選)					
		次數	百分比	有效百分比	累積百分比
項目	有氧	5	45.5	45.5	45.5
	極球	2	18.2	18.2	63.6
	彈力帶	3	27.3	27.3	90.9
	緩和伸展	1	9.1	9.1	100.0
	總和	11	100.0	100.0	

## 二、質化指標：(來自長輩的回饋)

請問您對於此次體驗活動「**流程及時段安排**」是否有其他意見與建議？

- 沒意見
- 沒有
- 無
- 很好
- 課程很好
- 有氣可以加強
- 很好
- 很詳細及流暢
- 謝謝 老師及同學的安排
- 希望選擇明亮教室
- 無

請問您對於此次體驗活動「**活動場地與設備**」是否有其他意見與建議？

- 沒意見
- 音響加強就更好
- 無
- 很好
- 沒有
- 很好
- 滿意
- 音響聲音太小聲
- 希望下次安排教室上課，天氣熱教室通風應較好
- 燈光、音響可改進
- 無

請問您對於此次體驗活動「**課程內容**」是否有其他意見與建議？

- 很好
- 沒有
- 無很棒
- 很好
- 沒有
- 滿意
- 十分滿意
- 很好
- 沒意見 安排的很好
- 主運動有氣時間可加長
- 無

請問您對於此次體驗活動「**運動指導**」是否有其他意見與建議？

- 沒意見
- 除了主指導外在四周的同學是服務是亮點
- 很棒很熱心
- 很好
- 時常開課
- 可以
- 很滿意
- 無
- 我在後排 聲音傳不到 用目視同學動作
- 專業性夠
- 無

## 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

### 免費高齡者運動單次體驗活動

♥體育大學·幫助您活躍老化的好鄰居♥

教育部111年高教深耕計畫「活躍老化學習加值計畫」

專業·親切·敦親·睦鄰

疫情期間，除了戴口罩、勤洗手，還能如何保護自己的健康呢？





還有**運動**呀！這次體驗活動主題是「**組合訓練**」！透過一次課程可以體驗**極球、有氣舞蹈、彈力帶**的趣味性，讓你在**地**學習，體驗不同運動內容~~

**【活動報名訊息】**

活動地點：國立體育大學 體育館 (入館左側報到)

活動時間：6/14(二) 13:00-15:00 (12:50 報到)

活動人數：以15人為限 (額滿為止)

報名方式：加入下方QR Code群組進行報名

防疫措施：請考慮個人健康狀況並全程配戴口罩

課程準備：請攜帶毛巾、水、穿著運動服及鞋子



**參加禮：**  
完成本活動者，將致贈餐盒及精美禮物包一份！歡迎把握機會踴躍參加~

主辦單位：國立體育大學 運動保健學系  
計畫主持人：陳麗華老師 0921-616652

報名QR-code

## 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)。



開場暖身舞



雖然初次帶動，學生經過一個學期的學習，  
卻能帶動得有板有眼



ABC 協調派對場景



極球活動



彎下身段來的指導法式高齡者運動指導的  
基本功



暖身收操活動

#### 4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

附件：



**活動程序**  
2022年6月14日下午1-3點

主持人：周奇珍、黎品辰；音控及場控：張壯項、蘇雨菁；攝影：呂明修；招待：王漢堂

時間	活動項目	活動內容	人員
1:10-1:15	引言	活動程序及安全注意事項說明	陳麗華老師
1:15-1:30	暖身	伴隨音樂及輕鬆步伐，準備好進入一場美妙的運動體驗活動	黃熊御慈
1:30-1:50	搖勒搖勒 搖起來	大家來聽著伍佰的音樂跳起來，變成最漂亮的那朵花	吳佩娟
1:50-2:10	ABC協調派對	利用輕快節奏和極球來引領身體協調，演奏出和諧的樂章	邱宥瑋 嚴凱群
2:10-2:30	彈力十足	運用彈力帶的彈性與靈活變化性進行各肌群做阻力訓練	吳秋香 梁維哲
2:30-2:45	緩和伸展	透過一場舒緩的伸展活動，好好慰勞揮汗淋漓的身心靈	陸嘉梵 黃詩維

專業·親切  國立體育大學 敦親·睦鄰  
NATIONAL TAIWAN SPORT UNIVERSITY