

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	中高齡運動健康促進課程研發與推廣		
活動名稱	實務應用增能課程	指標	B4-3.1
執行單位	運動與健康科學學院		
活動日期	112年11月9日(四)		
活動時間	下午3:00-5:30	活動地點	科技大樓308教室
活動網址	https://forms.gle/DzbqTMAtZXWeb9rm8		
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		
聯絡人	劉芷瑄		聯絡電話：2305
	電子信箱：syuan2305@ntsuo.edu.tw		
總參與人數	參與教師 <u>0</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>4</u> 人，合計 <u>4</u> 人 校外人士 <u>0</u> 人(單位：)		
相關附件			
<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 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	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

邀請自由教練何莉雯進行 TRX 實務應用增能課程工作坊，TRX 是懸吊式阻抗訓練 (Total Body Resistance Exercise) 的簡稱，最早為美國海豹突擊隊受訓時所用的一套運動，是一種全身性的肌力訓練，利用體重作為阻力來進行，因此運動的強度也能夠透過傾斜角度和姿勢來做調整，靈活度相當高。除了可以鍛練到全身肌群外，TRX 的繩索也會幫助核心穩定以及培養絕佳平衡感。此次主要針對 TRX 的介紹及訓練方式為主。

2. 執行成果指標(量化與質化)

C4-3.1 量化指標項目中「辦理國內外學者/業師工作坊」

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：

The screenshot shows the website of National Sun Yat-sen University (NSU). The header includes the university logo and navigation links for '關於國醫' (About NSU), '教學研究' (Teaching & Research), '行政服務' (Administrative Services), '未來學生' (Future Students), and '繁中 EN'. Below the header, there are three news items related to sports achievements:

- SILVER MEDAL:** 中華棒球隊 (Chinese Baseball Team) won a silver medal.
- BRONZE MEDAL:** 中華棒球隊 (Chinese Baseball Team) won a bronze medal.
- BRONZE MEDAL:** 李洋 王齊麟 (Li Yang and Wang Qilin) won a bronze medal in badminton.

At the bottom of the screenshot, there is a navigation bar with links for '校園活動', '榮譽榜', '校外活動', '招生資訊', '政令宣導', '學術研討會', '徵才公告', '新聞專區', '防疫專區', and '捐贈專區'. Below this, there are more specific links for '111年全大運專區', '校長續任專區', '場地租借', and '性平專區'. A small text at the bottom of the screenshot reads: '[C4-3]辦理TRX工作坊一場，歡迎踴躍報名~'

The poster is titled '增能課程' (Empowerment Course). It provides the following details:

- 主題：TRX實務應用增能課程
- 時間：112年11月9日星期四 15:00至17:30
- 地點：科技大樓308教室
- 講師：何莉雯 運動教練

There is a red button that says '我要報名' (I want to register) and a QR code for registration. At the bottom, it mentions '高等教育深耕計畫 [C4-3] 中高齡者運動健康促進課程研發與推廣' and the 'NSU SPROUT PROJECT' logo.

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)。



講師講解 TRX 原理原則



講師示範 TRX 動作



學生練習 TRX



學生練習 TRX



學生練習 TRX



學生練習 TRX

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

1. 滿意度調查

1109TRX實務應用增能課程	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	0	0	0	0	5.00
請問您對安排的講師滿意度為何	4	0	0	0	0	5.00
專題演講內容符合您的需求	4	0	0	0	0	5.00
我認為講座主題目標明確，內容充實豐富	4	0	0	0	0	5.00
我認為講師教學準備充分，解說清晰易懂	4	0	0	0	0	5.00
我認為講師教學生動活潑，善於啟發學習	4	0	0	0	0	5.00
請問您對此次活動場地設備的滿意度為何	4	0	0	0	0	5.00
請問您對此次活動的工作人員滿意度為何	4	0	0	0	0	5.00
請問您對此次活動時間的安排滿意度為何	4	0	0	0	0	5.00
請問您對本活動整體的滿意度為何	4	0	0	0	0	5.00
建議與回饋	學到許多如何啟動肌肉、維持張力的方法及不同的訓練動作 老師很NICE					
	運保系	2				
	運科所	1				
	產經系	1				

2. 課程講義