

成果報告

通

識

涵

養



佛光大學「通識涵養」認證

博雅涵養

書院涵養

活動名稱：

學習心知識—數位原住民_從坐著看運動，到起身動起來

活動日期：113年 10月 30日15:30-17:30

活動地點：雲慧樓102教室/線上 Teams(遇颱風)

參加人數：91人

主辦單位：佛光大學澄正書院、佛光大學心理學系、佛光
大學心理學系系學會

E - MAIL : mengg0209@gmail.com

中華民國 113 年 11 月 12 日

佛光大學通識涵養認證—113學年度1學期

博雅涵養

書院涵養

活動名稱

學習心知識—數位原住民_從坐著看運動，到起身動起來

演講者

■ 姓名	陳泰廷		
■ 單位	佛光大學		
■ 聯絡電話	0980-008756	手機號碼	0980-008756
■ 電子郵件	tim.peakperformance@gmail.com		

活動相關網站網址

<https://www.instagram.com/p/DBQSWMASoQS/?igsh=MXZtNGV1N2hwbjF1cg==>

活動概述

活動內容：

活動背景與目的

隨著數位化時代的發展，當今的兒童與青少年被稱為「數位原住民」，他們生活在科技環境中，習慣於即時接收資訊並高度依賴各種數位設備，具備強大的多工處理能力。然而，這種數位設備使用過度的生活方式，也帶來了注意力不集中、情緒波動及身心健康問題等挑戰。針對這些問題，本次活動旨在幫助學生了解運動對身心健康的多重益處，並深入探討不同運動形式對大腦功能及身體肌力的影響。最終目的是幫助學生在數位化的時代中，建立起更加健康的生活方式。

此外，活動也將幫助大學生了解心理學在各個專業領域的發展，並引導他們關注如何將運動與心理健康相結合，促進身心協調發展。演講將針對數位原住民時代下，兒童與青少年如何從運動中受益，並分析不同運動形式對大腦功能和身體肌力的具體影響，幫助學生認識運動在提升生活質量中的重要性。活動設計也契合本校的三生（生活、生涯）、三品（品質）、三好（做好事、說好話）、四給（給人信心、給人希望、給人方便、給人歡喜）的價值觀，期望能讓學生從中獲得啟發，進而提升他們的身心健康和整體生活質量。

活動目標

- 理解數位原住民的生活特色：讓學生了解數位化生活方式對其身心的影響。
- 認識運動的多重益處：探索運動對身體、心理及社交能力的提升。
- 比較不同運動形式的差異：介紹不同運動對大腦功能、身體肌力和協調性的影響。
- 激發學生動起來：幫助學生找到適合自己的運動形式，並鼓勵他們將運動融入日常生活。

活動內容概述

本次活動於113.10.30成功舉辦，活動內容涵蓋以下幾個部分：

1. 數位原住民的特色介紹：學生了解現代兒童與青少年如何深度依賴科技、習慣即時訊息的接收，以及長時間依賴數位設備可能帶來的健康問題和生活質量下降。
2. 運動與數位生活的關聯：介紹運動數位化和訓練科學化，討論即便科技提供了便捷的訓練方式，許多青少年仍不喜愛運動的心理原因（如社交壓力、時間管理等）。
3. 運動的身心益處：詳細講解運動對身體、心理和社交的多重益處，包括增強肌肉力量、提升心肺功能、改善情緒穩定性、增強自信與專注力、提升合作與分享精神等。
4. 不同運動形式的影響：比較有氧運動、力量訓練與協調性訓練等不同運動形式對大腦功能和身體健康的影響，幫助學生找到最適合自己的運動方式。

5. 互動運動體驗：學生分組進行實際運動操作，體驗不同運動形式的效果，並分享運動過程中的身心感受。
6. 討論與反思：運動後進行小組討論，反思運動帶來的情緒變化、注意力提升、身體疲勞等感受，並討論如何將運動融入日常生活。

活動成果

大多數學生對活動內容感到滿意，並表示從中獲得了運動的新認知。特別是在互動運動體驗環節，學生積極參與並享受運動過程，認識到運動對身心健康的積極作用。

學生對運動益處的認識提升：透過活動，學生對運動對身體、心理和社交層面的多重益處有了更深入的了解。他們學會了運動不僅能增強身體健康，還能提升情緒穩定性、專注力和學業表現，並且有助於建立良好的人際關係。

運動行為的改變：根據活動結束後的問卷調查，約80%的學生表示會更積極地嘗試不同的運動形式。許多學生表示，這次活動讓他們意識到運動不僅是一種體能活動，更是對心理健康的重要投資，並決定將運動納入日常生活中。

身心健康的改善：學生在活動中體驗了不同運動形式後，普遍反映感覺更有活力，情緒也變得更加穩定。尤其是在有氧運動和力量訓練後，學生表示感覺身體更強壯、精力更加充沛，並且在學習上也有了更好的專注力。

學生的反思與行為改變：在討論與反思環節，學生分享了自己在運動中的體驗，並討論如何克服不喜歡運動的心理障礙。許多學生提到，之前對運動的抗拒主要來自於時間管理問題及對運動形式的不了解，這次活動讓他們意識到，運動可以與日常生活結合，並且運動後能顯著改善情緒與專注力。

本次活動成功地讓學生深入了解運動對身心健康的重要性，並鼓勵他們積極參與運動，提升生活質量。隨著數位化時代的發展，學生在運動中不僅能改善身體健康，還能提升專注力、情緒穩定性，對學業和未來的生涯發展產生正面影響。希望學生能將運動融入日常生活中，從而在數位原住民時代保持身心健康，實現更全面的個人發展。

通識涵養認證活動

博雅涵養 書院涵養

學生反饋與心得報告：

1. 這場講座讓我體會到「數位原住民」的概念，以及從旁觀運動到親自參與的轉變意義。透過選擇一項運動投入其中、放下自尊去嘗試、參加比賽交朋友，不僅能提升自我，也能拓展人際與視野。
2. 上一節課透過陳泰廷諮商師與運動心理諮商師這個職業初次見面，這一節課了解在有關運動的場域中如何看待一個人的心態變化以及如何調整這一個人幫助他達到最佳狀態，這些技巧除了套用在運動員身上外，也能夠套用在我們每一個人身上。在課堂上老師設計了能夠幫助我們"動起來"的小活動，我體悟到的是“人啊，活著的過程中不斷成長，不斷的進步，人的心態、理解很重要，人是能夠改變的，別妄自菲薄。”，謝謝老師今天帶來的講座。
3. 像我以前對運動還沒有什麼瞭解可是慢慢的我會想要接觸運動一開始是籃球慢慢的朋友也來開始打慢慢就想要去瞭解慢慢的也會想要去玩關於球類的一定比如籃球，乒乓，羽毛球，排球，隊長毬，足球，高爾夫球，保齡球，斯諾克等等的我都會去嘗試慢慢有朋友會玩也會去跟深入的瞭解。
4. 聽完這場演講讓我頓悟，我們應該親自參與、享受其中。我們常因時間或懶惰而選擇坐著觀看，但這只是滿足了視覺需求，卻忽略了健康和體驗的本質。當我們主動站起來、加入運動，能量的提升、身體的健康以及心靈的愉悅都是觀眾體會不到的。在這個快速變化的時代，動起來不僅是鍛鍊身體，更是生活態度的改變，讓自己真正成為生活的主角。

5. 主題探討了「數位原住民」如何從被動觀眾轉變為主動參與者。透過心理學知識，了解運動不僅增強身體健康，也促進心理韌性和社交互動。這次講座強調動起來的必要性，讓我們意識到行動能帶來更積極的生活態度和心理狀態。
6. 建議學校定期舉辦此類活動，並結合實際運動訓練，鼓勵學生建立長期運動習慣。
7. 我覺得這次的活動很棒，老師很認真講課，讓我放鬆心靈，現代人多半是「數位原住民」，習慣坐著用手機、電腦看各種運動影片，但光看不動，健康改善有限。要真正體驗運動的好處，得從「坐著看」轉為「起身動」。從親身嘗試中，我發現只要願意動起來，心情更好、專注力提升，身體也更有活力。希望下次還可以再參與講座。
8. 可以進一步針對學生個別需求，提供個性化的運動建議，幫助他們找到最適合自己的運動方式。
9. 在後續的課程中，可加入更多心理學與運動科學相關的內容，進一步提升學生對運動與心理健康的整體認識。

回饋表單：

對於此次講座時間安排的滿意程度：4.6

對於此次講座地點安排的滿意程度？：4.6

對於此次講座內容滿意程度：4.6

對於此次講座的收穫程度：4.6

對於此次講座的整體滿意程度：4.6

通識涵養認證活動 —成果報告—



圖片說明： 講師帶領現場學生體驗數位運動



圖片說明： 講師為學生們說明運動如何幫助心理



圖片說明： 學生在講師的帶領下開心舞動



圖片說明： 大合照



圖片說明：講師分享



圖片說明：講師擁有相當豐富的國際賽事經驗



圖片說明：講師介紹自己的相關經歷



圖片說明：講師分享