



龍華科技大學

111學年度第2學期

導師知能研習(二)暨導師會議

提醒

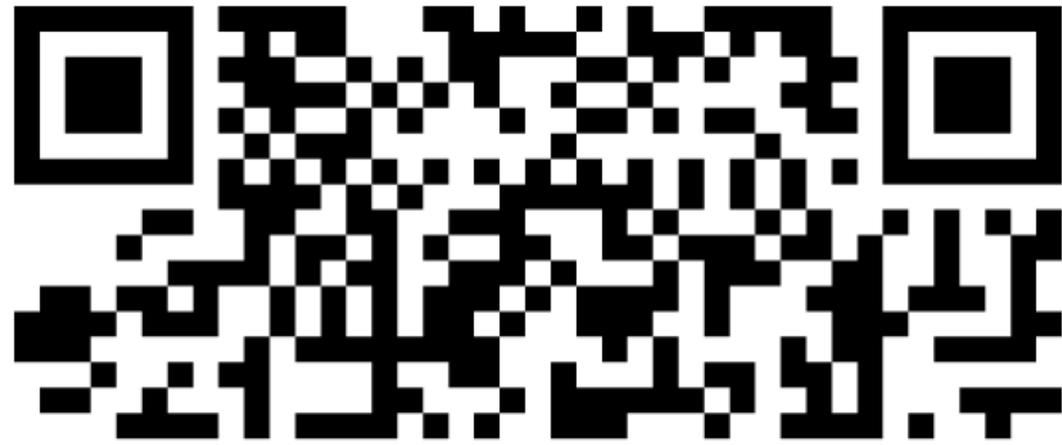


請各位老師將手機**調至靜音**

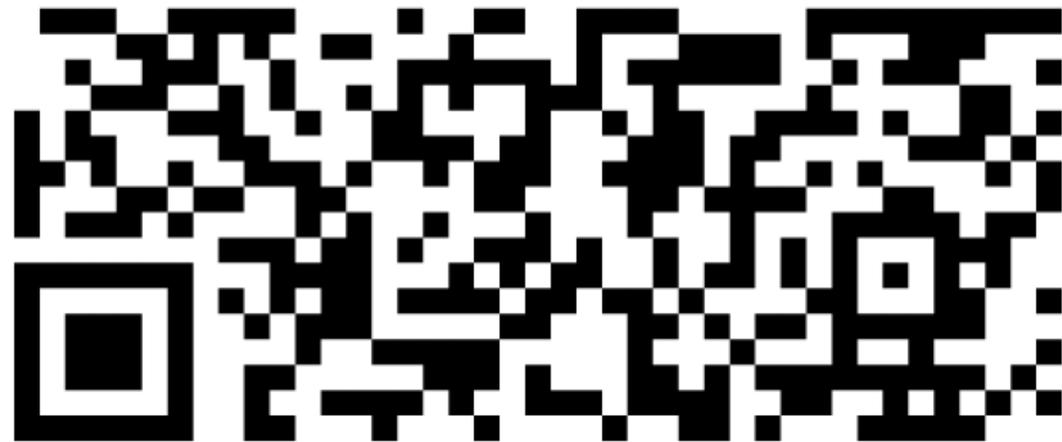


尚未刷卡簽到的老師，請至**報到處刷到**

活動意見調查表(請掃描)



活動意見調查表





長官致詞



專題演講

111學年度第二學期導師知能研習(二)

用運動提升學生的 專注與學習

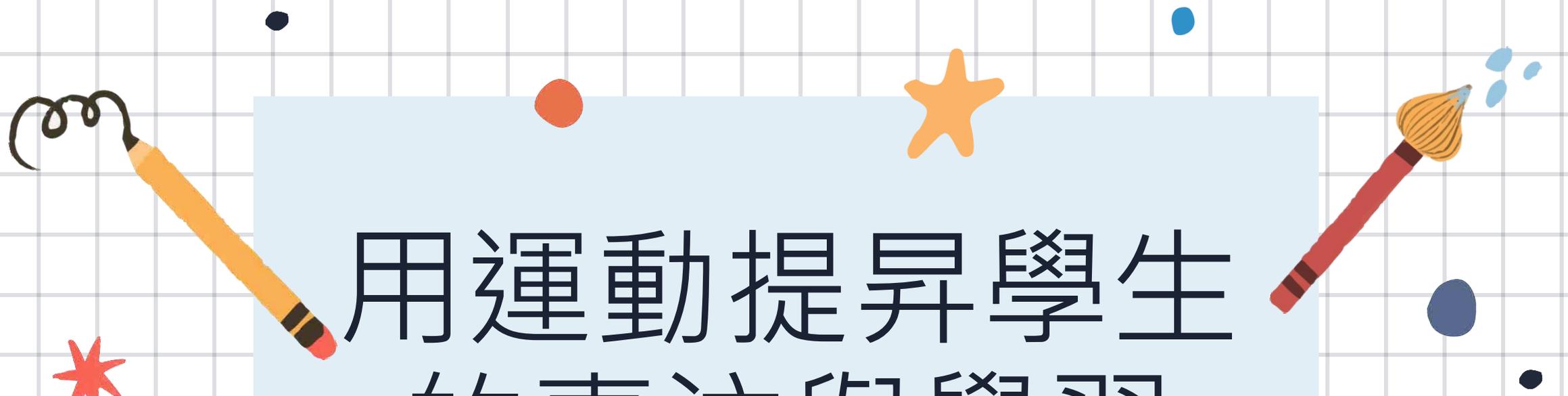


講師：國立臺灣師範大學
洪聰敏研究講座教授

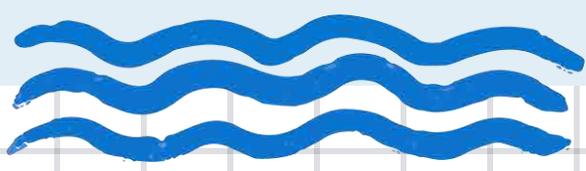
時間：112/4/13(四)15:00 ~ 18:00

地點：法民大樓三樓國際會議廳

主辦單位：學務處 諮商輔導暨職涯發展中心



用運動提昇學生 的專注與學習



台師大體育與運動科學學系
洪聰敏研究講座講授

FB: 聰敏腦教室



Ernest-un^ogoogle

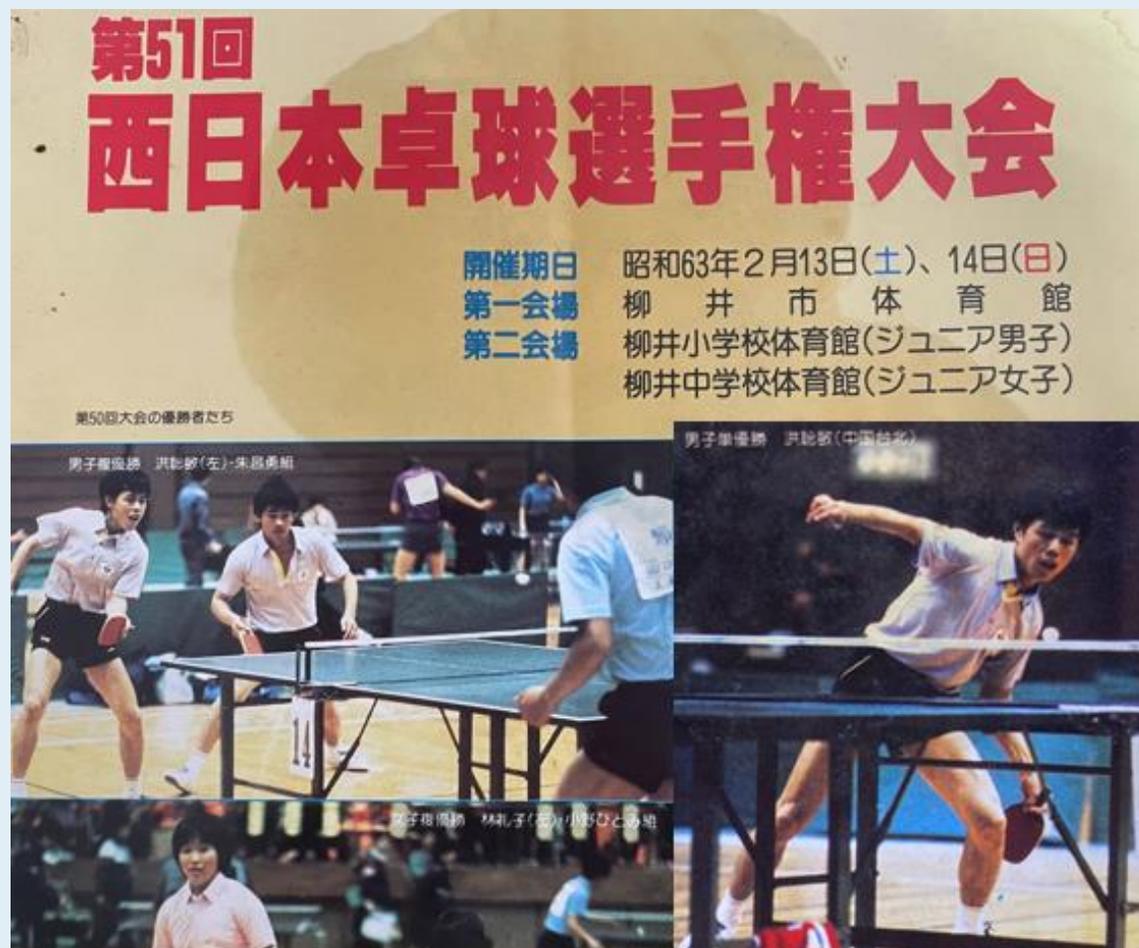
1974~



1987~



西日本公開賽男子組
單、雙打冠軍



照片榮登隔年賽事秩序冊封面

About Me



就任美國國家人體運動學院 國際終身院士
(Fellow, National Academy of Kinesiology, US)

合影者: Kip S. Thorne 2017 諾貝爾物理獎得主



科技部傑出研究獎 (2017)



工作坊



**運動提升
競爭力**

講者：
國立臺灣師範大學體育學系
洪麗敏 研究講座教授

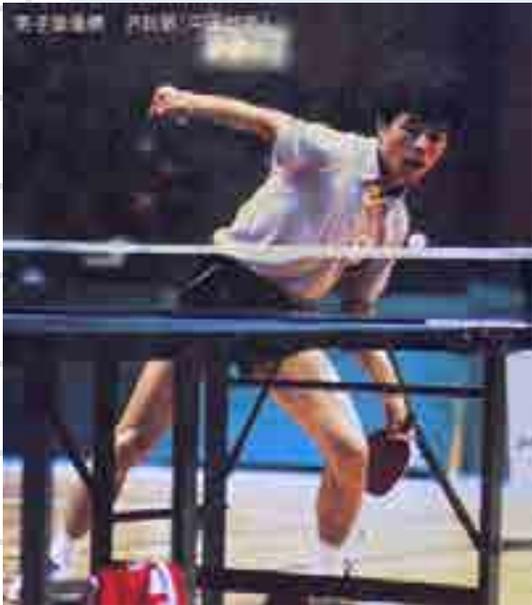
時間：
4/23(五)14:10-17:00 繼續中學研習會
5/7 (五)14:10-17:00 滿自己辦研習會

地點：海峽中學禮堂3樓-研習館樓

主辦單位：海峽中學暨校務處



- 台灣師範大學體育與運動科學系研究講座教授
- 美國國家人體運動學院院士(體育界諾貝爾獎)
- 臺灣國際運動心智潛能發展學會理事長
- 國際運動心理學會會士
- 科技部傑出研究獎
- 六屆體育署運科研究獎
- 國際乒乓球總會運科委員
- 體育署訓輔委員
- 超過二十年亞、奧運心理輔導委員
- 科技部教育學門共同召集人、科技部人文社會司諮議委員
- 多本SCI/SSCI高影響力期刊編委與審委
- 台灣運動心理學會理事長
- 國際運動心理學會財務長
- 美國馬里蘭大學運動心理學博士
- 輔仁大學傑出校友
- 美國陸軍社會及行為科學研究所研究員
- 西日本乒乓球公開賽單、雙打冠軍



什麼能力



- 1 比IQ更能預測學習準備程度
- 2 事業與婚姻成功的關鍵
- 3 跟體重控制、
心理與身體健康有關
- 4 建立與維持人際關係
- 5 遠離監獄、抗拒物質濫用
- 6 較高快樂與較佳生活品質



NOKIA

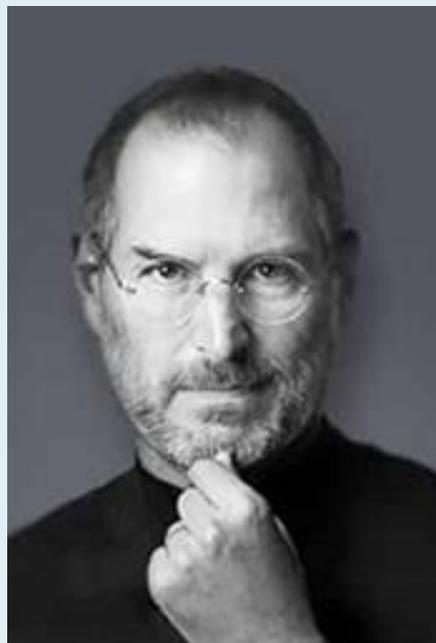
1997年登上全球手機龍頭寶座，蟬聯了14年銷售冠軍

但是~錯誤的決策，導致...



銷售一落千丈!!

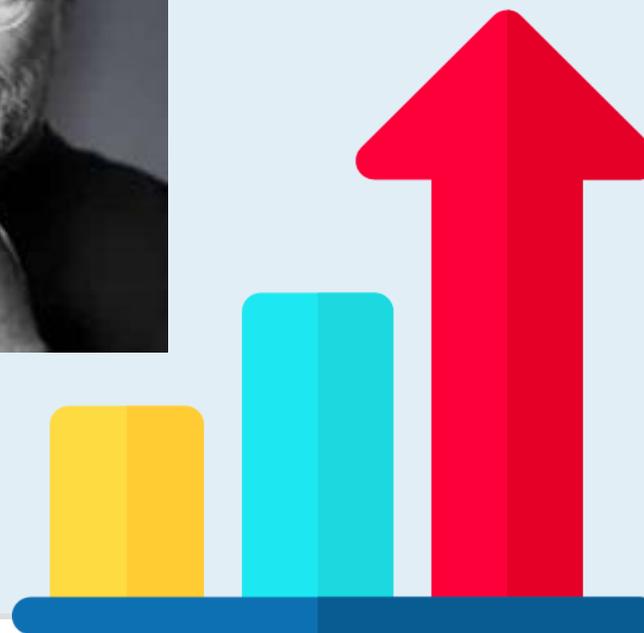
在賈伯斯的帶領下...



反觀 iphone

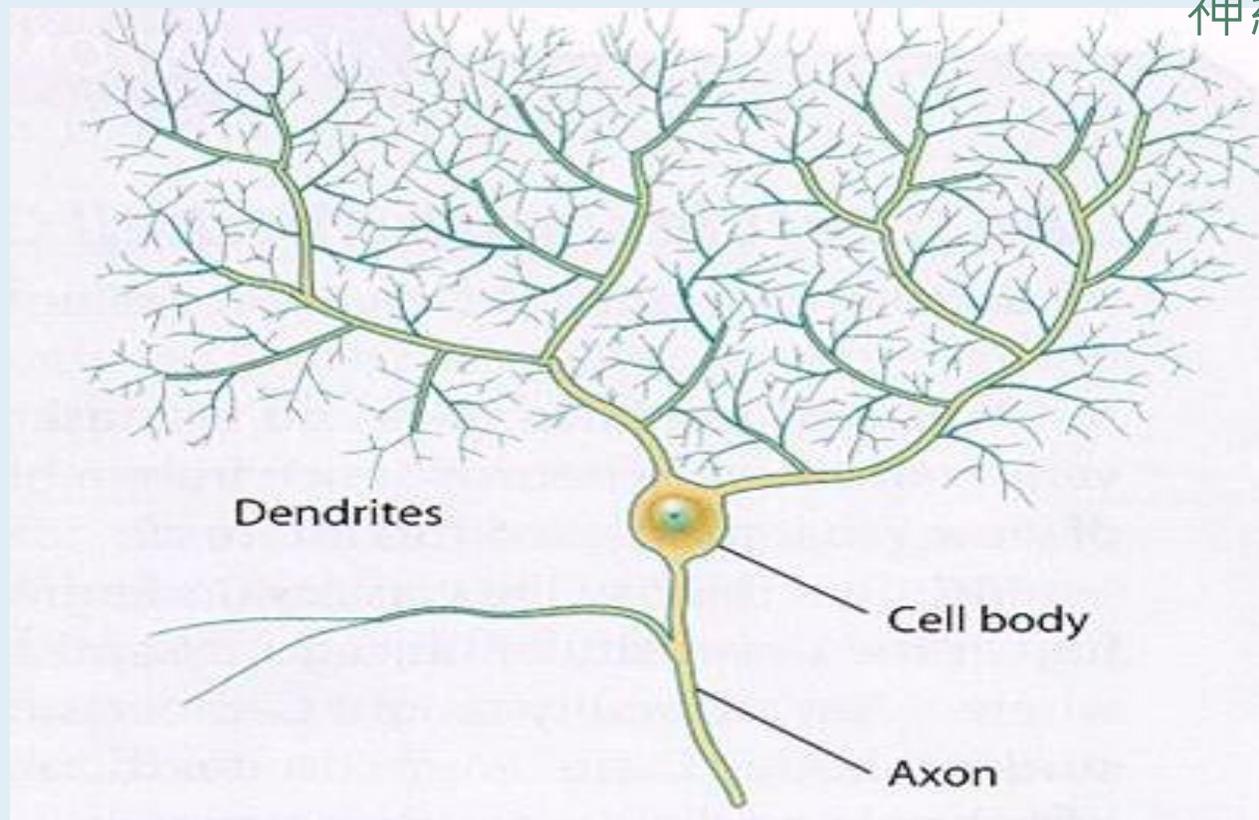


全球銷量超過**15億台**
(2019.02)

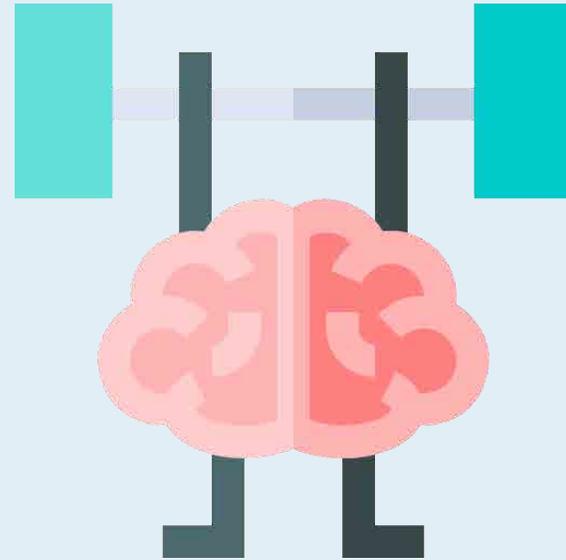


這些能力都可以從
改變大腦神經迴路 來強化

神經元



您覺得**運動**有哪些功效？



運動可以兼顧二者喔!!

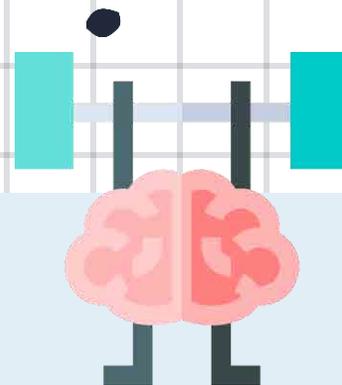


要如何運動？

漸進負荷原則



Q: 甚麼運動練大腦的效果最好??



需要動腦的運動



一般運動



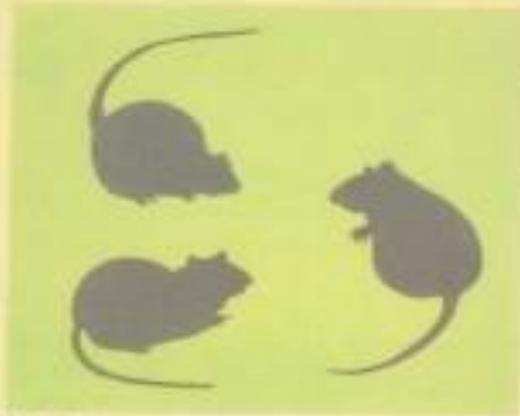
不運動



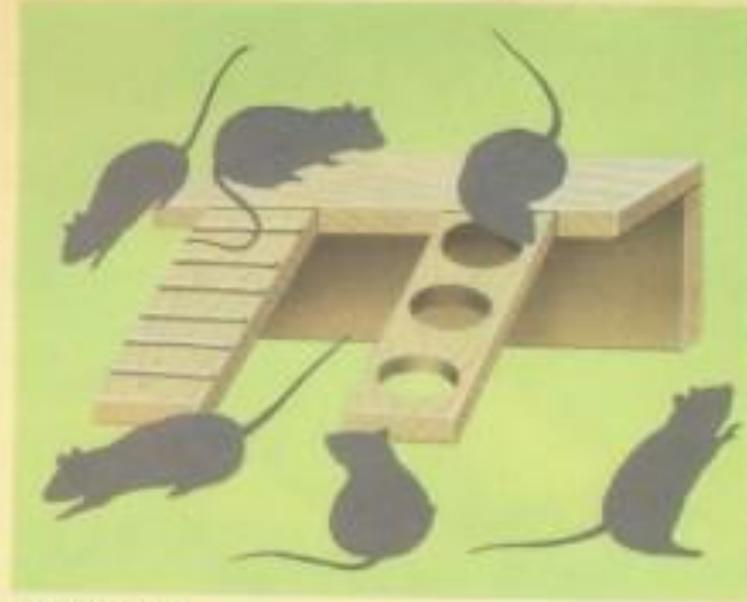
環境刺激對神經結構的影響



貧乏的環境



普通的環境



良好的環境

主要在貧乏環境
下的老鼠之神經細胞



生長在普通環境
下的老鼠之神經細胞



生長在良好環境
下的老鼠之神經細胞



來自開放v.s閉鎖性運動的研究證據 (一)

• RT: 二運動組 < 無運動組
代表較佳抑制控制

• P3 振幅: 只有開放運動組呈現 Cz > Fz

老人常常會比年輕人招募更多的腦區

(dedifferentiation, 特別是額葉區) 來處理作業 ,
較像年輕人有效率的神經資源分配



開放運動類型



閉鎖運動類型



無運動



來自開放v.s閉鎖性運動的研究證據 (二)

- 20位年輕男性大學生以對抗平衡順序在不同天進行30分鐘中等強度之羽球與跑步
- 作業轉換與血清BDNF
- 二運動情境後之BDNF皆較前測增加，但羽球運動後增加大於跑步
- 羽球運動後有趨近顯著水準之較小之整體轉換成本





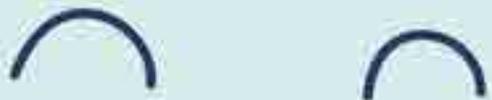
提升學習抗壓力，
成功者的大腦訓練運動課程

原來大腦 可以這樣練



有一種比IQ更關鍵學習成就的方法 有一種通往健康、幸福、快樂的途徑
有一個實現成功人生的關鍵——區海就藏在我們的大腦裡！

洪聰敏



時報出版

林明仁 成功學大師 | 陳美華 成功學大師 | 張其隆 成功學大師 | 張少卿 成功學大師 |
林慈雲 成功學大師 | 蔡錦輝 成功學大師 | 吳正己 成功學大師 | 廖力揚 成功學大師 |
黃炳成 成功學大師 | 林靜萍 成功學大師 | 林鴻遠 成功學大師 | 蔡智淵 成功學大師 |
林聰敏 成功學大師 | 盧傑宏 成功學大師 | 謝國輝 成功學大師 | 張騰智 成功學大師





問題與討論



結語

提醒

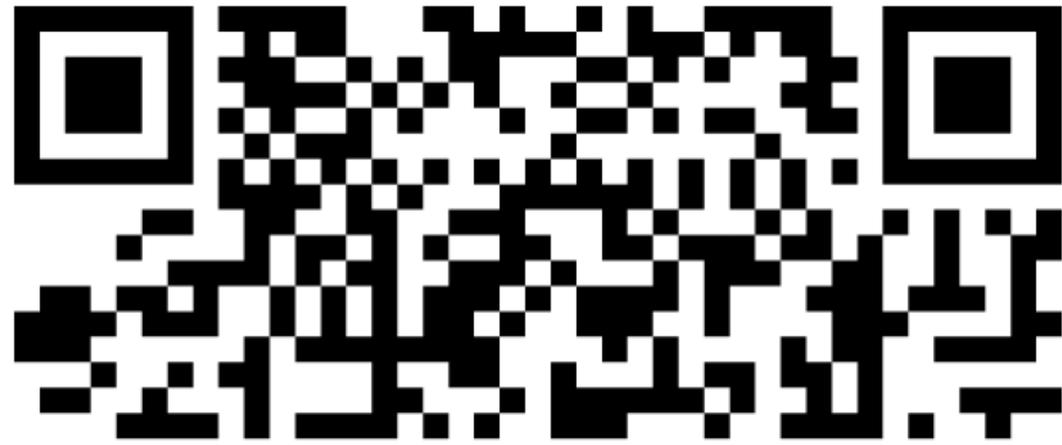


請掃QR Code填寫「意見調查表」

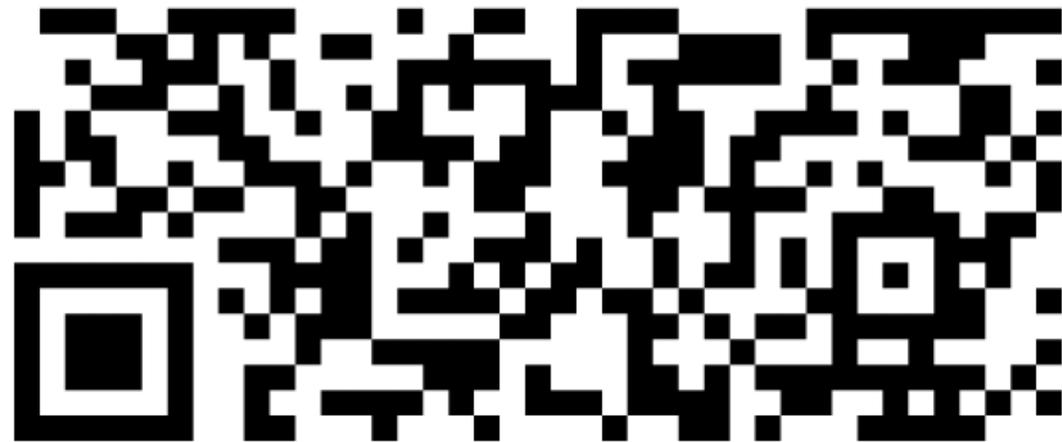


場外領取餐盒

活動意見調查表(請掃描)



活動意見調查表





謝謝您的參與

THANK YOU