



## 1. 活動內容簡述

本學期依循本系原有模式分為徒手保健組、體適能中心櫃檯服務組、校園運動防護教育服務及社區高齡活動服務4組，各組服務學習內容詳細說明如附件內容。在6月10日成果發表會海報發表演場，由服務學習4組同學張貼本學期活動內容海報，並於海報發表時段與現場師長與學長姊進行交流，學長姊也會提供過去執行經驗與保一同學分享。在6月19日期末成果分享會中，由各組同學進行口頭報告，呈現本學期服務學習執行情形與反思，報告後由同學及老師們回饋交流。

## 2. 服務學習經驗反思與檢討

### (1) 徒手服務組

雖然活動在過程中的臨場反應仍有待進步之處，如面對器材不足的突發狀況或預約服務的人突然不來，但對於大一同學而言都是十分難得的經驗，再討論後也都順利解決了，最終也完美完成了成果發表。

### (2) 體適能中心櫃檯服務組

學習不斷的學習，提升自己的價值，讓體適能中心的服務與學習更完善，以不同的角度看事情，站在不同的立場上看見問題，引導我們能更全面的思考和解決問題，並且跳脫原有框架，試著跨出舒適圈去挑戰從沒做過的事情。在乎使用者的感受，有助於提升客戶使用的機會並帶來商機，知道體適能中心的營運方式，學習與會員正向的互動，提升服務品質，尤其是在體適能中心櫃檯值班服務時，可以從服務者的角度去看營運情況、人員管制的措施及使用者們使用中心的概況，藉由服務過程了解到因應疫情或現況而做出的調整，也學習到與人應對和溝通，以及學習維持中心內的整潔，讓會員有好的使用感受。

### (3) 運動防護教育服務組

「勇敢面對挑戰」是本學期服務學習的最大收穫，歷年來第一次的合作對象為大學生，故有多數為具有基本運動防護知能的學長姐，小大一們必須做更多的準備，在很有限的時間內必須將課程所學的運動防護知識、熱身與伸展各項細節與要領現學現用，經由接收、彙整、消化、轉化、調整修正過程完成系統性肌肉伸展與器械按摩教案，設計能搭配聞樂起舞的活潑熱身舞蹈，反覆演示以達到帶領現場的活動氣氛與互動學習，面對鏡頭錄製教學示範影片，到現場帶動、講解、示範與指導、與人互動，都讓本服務學習學生面對自己認為的不可能，突破挑戰，快速成長，成為全國最懂收操的大一學生。

#### (4)活躍老化社區服務組

每一次帶領同學們準備服務社區長輩都有不同的心情，特別本系一年級下學期的同學對運動保健專業仍懵懵懂懂，要服務相對風險高的長輩的確有挑戰。跟其他三組的老師一樣，面對每個學期動機不同、學習服務氛圍差異的學生群體，這一課程雖是同學們的服務學習課程，卻也同時是老師們的「服務與學習」旅程。我覺得很幸運可以在這個過程，除了陪同學們成長，自己也能有所收穫，雖然是辛苦，但卻讓我心中欣慰，覺得驕傲。整個團隊的帶動特別設計由年長的高齡運動指導實習同學們去協助這群較無經驗的學生，以「Train the Trainer」的概念促進學長姐們的「教學相長」，這些學長姐可以運用高齡者運動技術指導外，也促進溝通協調與經營團隊的能力，對學長姐們的成長也看到顯著的成效。

### 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：\_\_\_\_\_

網頁公告及寄送電子郵件提醒師長、同學與鼓勵同學參加

網頁 / 最新消息

**109/06/10(三)下午1-5點辦理本系108學年度成果發表會**

本系於109年6月10日(星期三)下午13:00-17:00，假本校國際會議廳辦理「108學年度成果發表會」，活動流程如下表。

成果發表會屬系上重大活動，請師生踴躍正式服裝出席，謝謝!!

時間(下午)	活動內容
12:45~13:00	報到、領取手冊
13:00~13:10	介紹貴賓、評審委員及師長、師長致詞
13:10~14:30	運動防護主題口頭發表
14:30~15:15	海報發表
15:15~16:35	健康體適能主題口頭發表
16:35~16:50	觀眾票才說明/休息/晚餐成績
16:50~17:00	頒獎/綜合講評
17:00~	活動結束/散場

【公告】6/10(三)下午1-5點辦理本系108學年度成果發表會

運動保健學系-林姿華

寄給 林麗文、牙冠群、徐如雲、黃雅琪、楊祥勇、溫宇豪、廖勝輝、歐智輝、葉智偉、黃勝源、林欣汝、蔡偉昌、黃偉昌、廖俊賢、廖安琦、舒如麟、呂聖謙、?聖謙、...

老師、同學大家好：

本系於109年6月10日(星期三)下午13:00-17:00，假本校國際會議廳辦理「108學年度成果發表會」，活動流程如下表。

成果發表會屬系上重大活動，請師生踴躍正式服裝出席，謝謝!!

備註：

- 為不延誤活動之進行，敬請於下午12:50前完成簽到入座。
- 本系該時段課程皆調整至國際會議廳上課，如有必修外系課程，請同學上網請假(假別儘公佈)。

時間(下午)	活動內容
12:45~13:00	報到、領取手冊
13:00~13:10	介紹貴賓、評審委員及師長、師長致詞
13:10~14:30	運動防護主題口頭發表
14:30~15:15	海報發表
15:15~16:35	健康體適能主題口頭發表
16:35~16:50	觀眾票才說明/休息/晚餐成績
16:50~17:00	頒獎/綜合講評
17:00~	活動結束/散場

## 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)。



成果發表會當天海報展示與交流



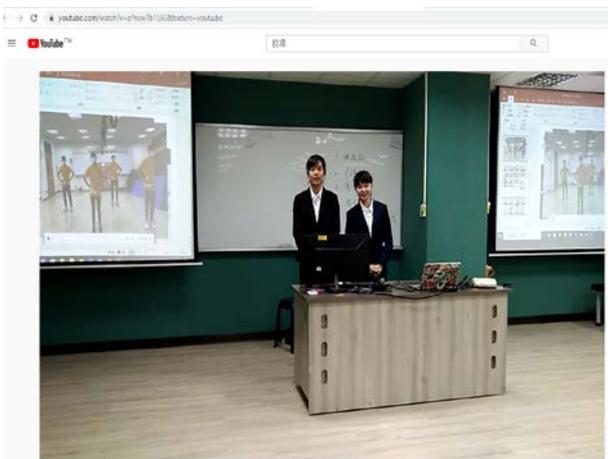
校內按摩服務活動現場實況



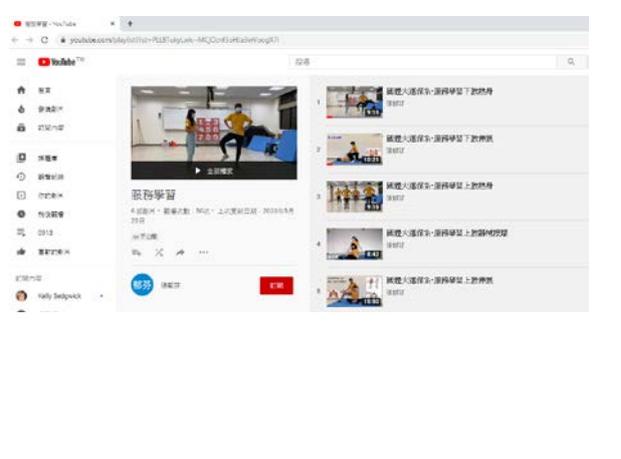
同學為體適能中心隔間牆進行彩繪



到社區進行高齡者運動體驗活動



成果分享會各組同學活潑生動的呈現成果



運動防護組錄製之教學影片共有 5 支

#### 4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

1. 反思與回饋調查統計結果如附件 1

2. 活動內容詳細說明如下：

##### (1)徒手服務組

本學期服務學期雖遭受疫情之影響，但卻也相對激發出同學對於服務的熱情，包含設計提供給師長的服務與運動放鬆教學活動外，也對校內啦啦隊、排球校隊提供保健服務和伸展教學，達到服務學習的效益。

##### (2)體適能中心櫃檯服務組

新冠肺炎疫情延燒，影響體適能中心營運，只好先做功課吧!每人搜尋、閱讀、PO 上群組、分享一篇有助於本校體適能中心營運參考的文獻。在進行體適能中心 SWOT 分析、集合討論後，以「我靠得住，您好自在」為主題，規劃了小空間大風格、粉絲頁小常識、營運問卷調查等專案執行。

A. 小空間大風格:整修了校內使用櫃檯、更衣區、伸展區、舞蹈教室牆面等。

a. 簡單且有規劃的櫃檯區，可以成為吸引使用者上門的關鍵之一，透過改造計畫讓櫃檯區有著不一樣的面貌。

b. 改善更衣間，使會員及使用者有更舒適的空間，能夠便利更換衣服。

c. 原本的伸展區的使用率不高，加上空間偏小，增加啞鈴供會員和教職員工生使用，增加全身鏡，讓使用者可以調整自己的姿勢，張貼教學動作，供使用者參考。

B. 粉絲頁小常識：到體適能中心粉絲團(國立體育大學-體適能中心)按讚，並且閱讀康健雜誌或其他報章、雜誌、書籍並加以摘要有關瘦身、增肌、健身、體適能、體能訓練、運動科學與態度大小事等訊息，不定期公佈於體適能中心粉絲團(國立體育大學-體適能中心)。

C. 營運問卷調查：透過本校學生及會員的回饋，更加了解體適能中心可繼續保持及待改善的地方。

##### (3)運動防護教育服務組

「收操是運動的一環」，這是口號？還是行動？肌肉狀態之於運動表現發揮、之於運動傷害預防，是不容忽視，但你敢說你會收操嗎？這個問題有兩個含義：1. 是否熟知收操的方法與操作要領，2. 是否會確實執行。本學期運動防護教育服務組的方案宗旨，在於先讓參與者學會怎麼收操，再從體驗過程感受到收操的效益，進而力行收操。實際出隊服務有四次，分兩梯次進行，每梯次兩次，一次下肢、一次軀幹+上肢，依據當次目標肌群規劃熱身舞蹈、伸展與器械按摩之教學與實作細節。第一梯次參與者為本校柔道競技運動員，第二梯次為自願參加的校內學生（以桌球、龍獅運動項目選手居多），每梯次各有一次下肢、軀幹+上肢伸展，在教育實作活動前後的活動

度檢測比較，均有獲得立即的明顯改善效果，而且「我敢說我會收操」。

#### (4)活躍老化社區服務組

本學期的活躍老化社區服務方案採用進到服務現場的「AEIOU 境觀：Activity/活動、Environment/環境、Interaction/互動、Object/物件及 User/使用者」技巧為始，讓學生直接進到社區運動公園環境觀察民眾的活動屬性，再經課堂引導及反思，整理出「健康、休閒、親子」三項主要活動設計主軸，而後設計出八項活動方案，透過學習與準備的過程，學生不斷演練及自我挑戰，修整出最符合上述幾項觀察的重點與團隊服務內容。這個歷程，在原規劃出隊期間遇見持續不絕的春雨綿綿，再次挑戰了同學們的士氣與勇氣，後來經協調安排順利的出隊服務，也獲得社區長輩與機構的讚揚，同學們也得到許多的啟發與學習，應證：困難越大，學習的機會也越多的生活哲學。