

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	高教深耕計畫		
活動名稱	服務學習(一)-校園運動防護教育服務	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	109 年 5 月 1、8、22、29 日 星期 五		
活動時間	下午 2:30-4:30	活動地點	柔道訓練場 教學大樓 209 教室
活動網址	活動公告 https://www.facebook.com/groups/122400431264360/permalink/1519298531574536/ 報名網址 https://docs.google.com/forms/d/1IFNXSQTaotYYM_xWG3S57_7Xbri4osWpEWkCQ-rTtw0/closedform		
活動種類	<input 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 type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他：服務學習－運動防護教育		
聯絡人	陳雅琳	聯絡電話：03-3283201#2411 電子信箱：eileen@ntsue.edu.tw	
總參與人數	參與教師 1 人*4 次，職員 0 人，服務學生 每次 14 人*4 次 參與教師 2 人*2 次，學生 123 人次 (43+41+25+14)，合計 187 人次 校外人士 0 人(單位：)		
相關附件			
<input type="checkbox"/> 活動資料 (活動中提供參與者資料或者講義……等) <input checked="" type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：			
教學示範影片連結	https://www.youtube.com/playlist?list=PLL8TukyLwk--MCjOcnf3oHJa3wVoogX7l		
運保小學堂 (供大眾使用)	https://ath.ntsue.edu.tw/var/file/20/1020/img/542829139.mp4 https://ath.ntsue.edu.tw/var/file/20/1020/img/154610523.mp4		
成果報告	https://www.youtube.com/watch?v=wVp8JT3FKoE&feature=youtu.be		

<div> <div>■ 簽到表</div> <div>■ 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查)</div> </div>					
第二梯次報名者 資料		https://docs.google.com/spreadsheets/u/0/d/1OALRNGnN0n7vFcqthVhpfqv_uRaAapNvcdykakviYps0/htmlview#gid=1741136952			
		https://docs.google.com/spreadsheets/d/1GfVAuHaASaK8oGn77cnpiuou-bsfS0ROwcIWg4OAI74			
回饋表單		https://docs.google.com/forms/d/1whzexvdfhkQWjF83JoX4ekPgkJRTEAO_RVQdV_3z2Op0/edit			
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

一、目的：1.傳遞正確的收操觀念及知識

2.教導伸展及器械按摩的技巧

3.提高自主伸展的意願

二、內容：每梯次兩次活動，每次 2-2.5 小時，分為上肢與軀幹、下肢，每次內容均包含動態熱身、主要活動肌群之單/雙人伸展、器械按摩輔助肌肉放鬆等三部分。

三、流程：熱身→柔軟度前測→主伸展→器械按摩→後測

第一階段：熱身、破冰遊戲、下肢柔軟度檢測（前測）：

第二階段：下肢肌群單人伸展、雙人伸展

第三階段：器械按摩

第四階段：下肢柔軟度檢測（後側）、活動回饋、Q & A 時間。

活動後：反思與修正

1. 動態熱身：目的—藉由耳熟能詳音樂搭配動態伸展及熱身，提升核心溫度和關節活動度，並熱絡活動氣氛。

動作設計—依據上肢或下肢，設計舞蹈動作，再進行動作講解、使用到的肌肉，增加學員對人體肌肉的認識，為主伸展活動鋪陳

2. 伸展：目的—利用教學的方式，強調動作細節及要領，使伸展更確實

發想與設計—編排連續性動作，使伸展更流暢並幫助記憶；講解時搭配模型，了解肌肉走向，同步加深解剖知識；安排單、雙人伸展，以因應不同情況及需求；重覆提醒動作要點，使肌肉能更有效的伸展；拍攝教學課程影片，供後續學習及應用

3. 器械按摩：目的—運用器械輔助放鬆深層肌肉

課程發想與設計—動作順序：由軀幹往四肢，方便記憶、增加放鬆效益

講解方式—運用模型指出肌肉位置，再說明每種器械的使用方式，讓學員能靈活運用，並放鬆正確部位

四、成效：課程結束後，明顯獲得柔軟度之進步，顯示課程內容與執行方式有達到獲得改善柔軟度之目標，讓與會人員實際且親身感受確實收操的效益。

1.上肢：進步幅度超過 5 公分約 60%；最大進步幅度—10 公分；

2.下肢：進步幅度超過 5 公分約 30%，最大進步幅度—12 公分。

2.服務學習經驗反思與檢討

一、籌備期：

1.課程設計很有挑戰，是原本沒接觸過的，要搭配不同的運動專項來做調整。

2.伸展動作設計的過程中，有許多次的動作調整，在針對課程講解及動作示範的部分準備了很久，過程中加入換位思考，伸展時的感受度、雙人伸展時輔助者是否過於吃力等等，站在參加者的立場調整動作。

3.課程中也把伸展動作串聯，使整體伸展動作更為順暢

二、出隊期：

- 1.教學講解時從一開始的不流暢、緊張，到後來越講越順、順暢的回答問題
- 2.過程中也學會透過觀察學員的狀況，做不同的調整，在過程中也得到很多人的協助，包括學長姐、老師還有組內成員們，使整個活動更為順暢

三、檢討與修正：

- 1.測驗：上次有人因為測驗成績而拉傷，這次要嚴防作弊維持公平性及避免不必要的傷害。雙手握拳，大拇指要確實收好，不可有他人協助
- 2.伸展：(1)重複強調動作擺位及要點，搭配呼吸，吐氣時伸展，詢問大家感受度，輕微伸展即可，並沿著肌肉走向做延伸
(2)各小組示範時動作需確實，觀察學員細部動作是否正確(例如肩胛骨是否有確實固定，注意星期二時發生的錯誤，都有可能是他們會忽略的細節)
- 3.器械：(1)學員拿到器械容易分心，需叮嚀他們注意示範，大家容易躺的歪七扭八，導致沒辦法清楚看到示範，提醒他們面向前方，確保能夠看到主講者，各小組的示範者能提供他們最清楚的器械擺位，協助演示器械擺放的精確位置。(2)可以借用人體模型，將擺位更具象化，主講者可以讓組員協助示範，不然需同時兼顧講解、台下、示範會較吃力。

四、整體收穫

- 1.討論過程中，理性權衡分析做出退讓及修正，讓結果更全面
- 2.課程教學模式漸做調整，整合動作並藉由肢體加深學員印象
- 3.自己負責的內容外，也能學習他人的觀點、教學內容
- 4.面對突發狀況立即調整心態，詢問學長姐及老師解決學員們的問題
- 5.靈活運用自己所學，並放入課程中交給學員
- 6.檢討中，學會思考、表達意見及接納他人想法

五、參與人員滿意度調查

上肢伸展：4.83； 下肢伸展：4.73； 全體：4.77

六、服務學習學生滿意度調查

服務學習活動的內容設計感到滿意	4.5
能以專業服務他人，讓我感到成就感	4.8
服務學習能增進我的公民意識與責任	4.6
我認為服務學習帶給我的學習成長	4.8
整體而言，服務學習對我的實質助益	4.8

3.活動訊息傳遞方式

□校內簽辦 □學校最新消息 ■海報：張貼於本校電梯內、教學區域出入口、宿舍出入口等學生經常進出地點。

□e-mail ■其他：臉書社群—國體宿舍

你敢說 你會收操嗎？

活動內容：熱身 主要伸展 器械按摩
 活動日期：5/22(下肢)、5/29(上肢)
 活動時間：14:00~16:00
 活動地點：室內田徑場
 參加對象：全體學生
 主辦單位：運保一服務學習傷防組
 報名日期：5/4~5/15

子曰：A 收操 a day,
keeps the
doctor away.

報名連結：




你敢說 你會收操嗎？

活動內容：熱身 主要伸展 器械按摩
 活動日期：5/22(下肢)、5/29(上肢)
 活動時間：14:00~16:00
 活動地點：室內田徑場
 參加對象：全體學生
 主辦單位：運保一服務學習傷防組

國體宿舍
 私密社團 · 2,702 位成員

關於 討論 公告 視訊圈 成員 活動 影音內容

姚彥安
 5月5日 · 🌐

大家好！我們是由雅琳老師帶領的運保一服務學習傷防組！
 運動隔天是否都覺得肌肉痠痛、全身無力呢？😓
 訓練完的收操，是否都只顧著聊天呢？
 收操完是否都覺得沒有效果呢？
 那就快來這裡吧❤️❤️❤️
 我們有專業、有趣、豐富的課程和可愛的教學團隊👩‍🏫
 有任何活動相關問題可以私訊我喔~

報名連結：<https://ppt.cc/fij97x>

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)。



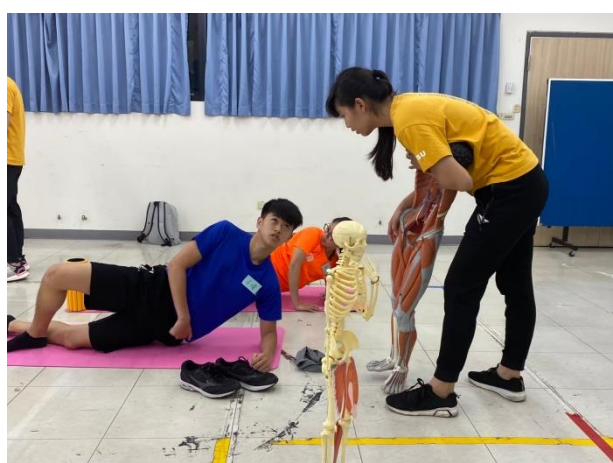
活動討論、不斷演練與調整修正、
活動前輔助教具準備



上肢、下肢關節活動度與柔軟度測量，
以了解教育活動前的概況、及活動後的進步情形，作為單次伸展成效的標的。



伸展動作講解與示範



利用模型說明肌肉位置，
以精準/確實達到操作效果



實際操作



實際操作





活動後運保一服務學習團隊與與會教師選手合影

首頁

發燒影片

訂閱內容

媒體庫

服務學習

6 部影片 · 觀看次數：58次 · 上次更新日期：2020年7月31日

不公開

郁芬 張郁芬

訂閱

- 國體大運保系-服務學習下肢熱身 張郁芬 9:15
- 國體大運保系-服務學習下肢伸展 張郁芬 10:21
- 國體大運保系-服務學習上肢熱身 張郁芬 9:16
- 國體大運保系-服務學習上肢器械按摩 張郁芬 8:42
- 國體大運保系-服務學習上肢伸展 張郁芬 15:50
- 國體大運保系-服務學習下肢器械按摩 張郁芬 8:49

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLL8TuKyLwk--MCjOcnf3oHJa3wVoogX7l>

國立體育大學-運動保健學系

回首頁

體大首頁

健康學院首頁

運保系學會FB粉絲團

本系粉絲團

資訊分類清單

系所介紹 ▾

成員介紹 ▾

課程規劃 ▾

招生訊息 ▾

場地設施 ▾

體適能中心 ▾

相關辦法及表格下載 ▾

個人資料保護

最新消息

109-1學期選修運保系「運動保健實習」課程注意事項，申請表請於9/14(一)下午5點前交至運保系辦公室。

109年8月21日(五)13:00-17:00辦理大學部新生座談會(內有座談會簡報檔)

本校體適能中心109年暑假營運時間調整

109/06/10(三)下午1-5點辦理運保系108學年度成果發表會

更多...

運保小學堂

你敢說你會伸展嗎_上肢

你敢說你會伸展嗎_下肢

學生資訊

109-1學期課表

武漢肺炎防疫期間請假須知

108-2學期行事曆

108-2學期課表

伸展胸大肌

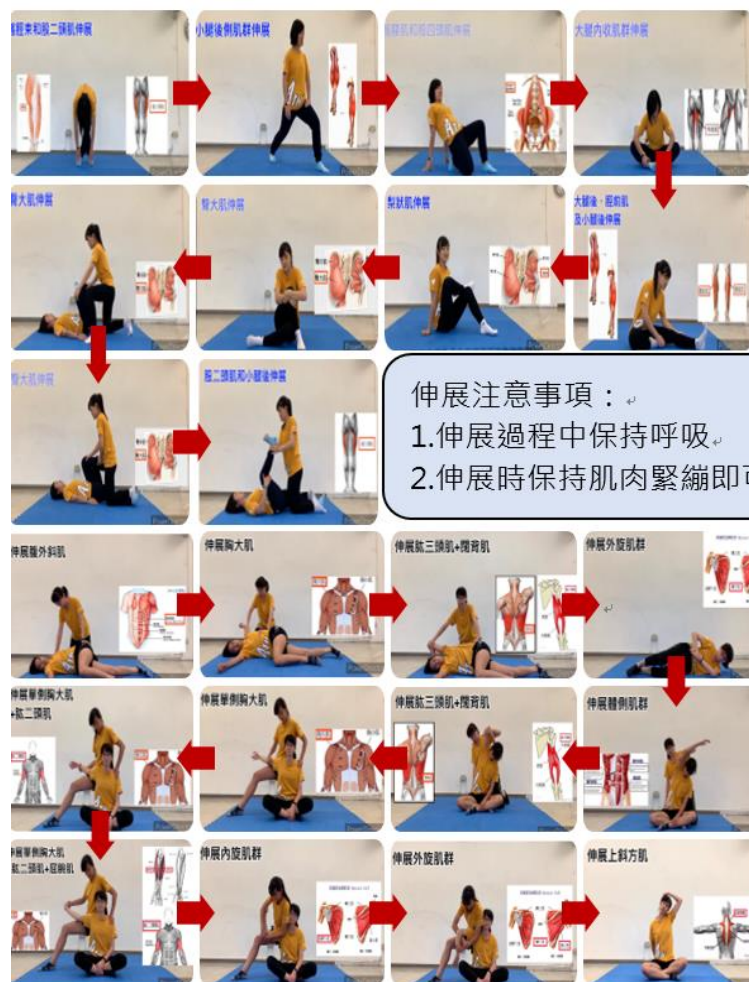


<https://ath.ntsuo.edu.tw/var/file/20/1020/img/154610523.mp4>

小腿後側肌群伸展



<https://ath.ntsuo.edu.tw/var/file/20/1020/img/542829139.mp4>



伸展注意事項：
1. 伸展過程中保持呼吸
2. 伸展時保持肌肉緊繃即可，不可彈震

上肢伸展

下肢伸展

你敢說你會收操嗎？

伸展&器械按摩

器械按摩整體注意事項：

- 1.按壓過程中保持呼吸。
- 2.如果太痛，可由滾動的方式改為定點按壓。

錄製教學輔助教材（影片、海報），做為課後精熟學習內容、延伸學習使用之輔助資料。
此服務學習成果亦擴大分享範圍，公告於本系網頁，供大眾連結使用。

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

服務學習-傷防組

***請務必回信* 活動報名成功通知信**

您好，很高興您報名參加本次活動—你敢說你會收操嗎？

以下有幾點注意事項

1. *活動場地更改至教學207*
2. 活動時間為5/22、5/29的[14:00-16:00](#)
3. 請於活動當日[13:45](#)分進行報到
4. 請著輕便服裝，並攜帶水、以及一顆愉悅的心
5. 務必回信確認是否閱畢，以及是否出席，若有疑問也可於回信中一併提出

謝謝您的配合，期待您的到來

運保一服務學習傷防組

第 1 個區段，共 3 個

回饋表單



表單說明

這段期間運用本次課程所學的頻率 *

- ☐ 一週0次
- ☐ 一週1-2次
- ☐ 一週3-4次
- ☐ 一週5次以上（含5次）

有運用到哪些課程內容 *

☐ 雙人伸展☐ 單人伸展☐ 器械按摩

運用的時機 *

☐ 訓練後☐ 教導他人時☐ 感到痠痛/緊繃時☐ 洗澡後☐ 睡覺前☐ 有空就做

...

運用完本次內容，您有獲得哪些效益？

☒ 核取方塊☐ 改善肌肉緊繃

×

☐ 增加關節活動度

×

☐ 運動時動作更加流暢

×

☐ 減緩訓練後的痠痛

×

☐ 身體變得較輕鬆

×

☐ 減緩隔日痠痛程度

×

☐ 沒有任何改變

×

☐ 新增選項 或 新增「其他」

選取至少

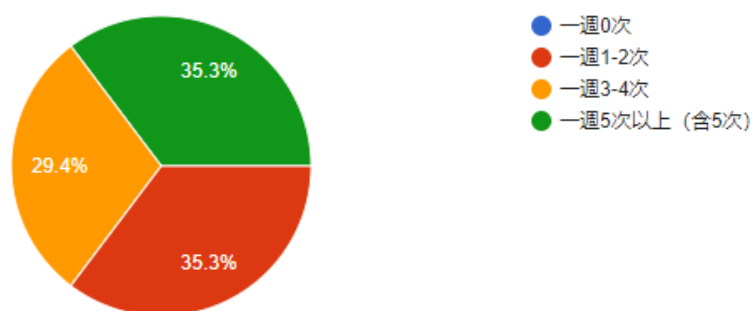
▼ 1

自訂錯誤訊息

×

這段期間運用本次課程所學的頻率

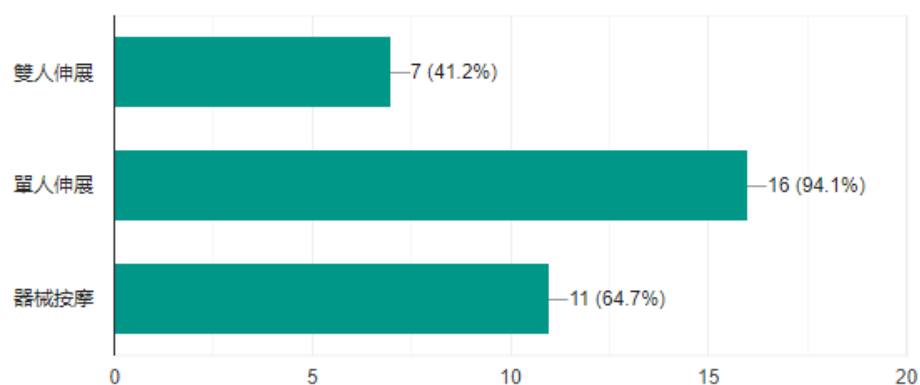
17 則回應



回饋表單

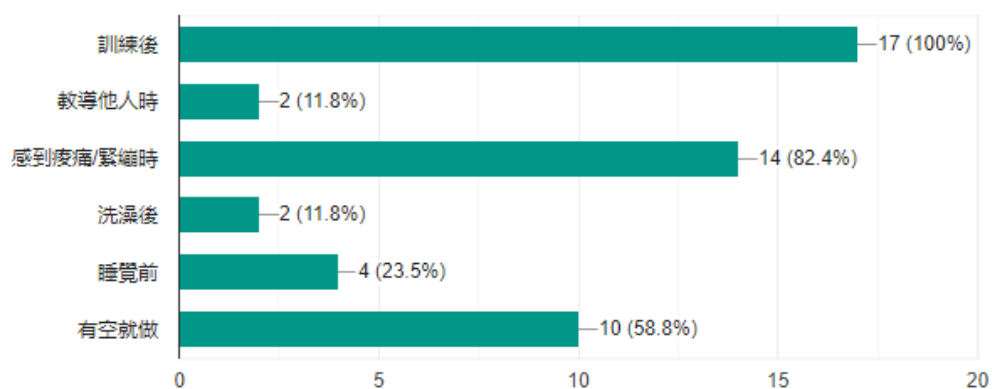
有運用到哪些課程內容

17 則回應



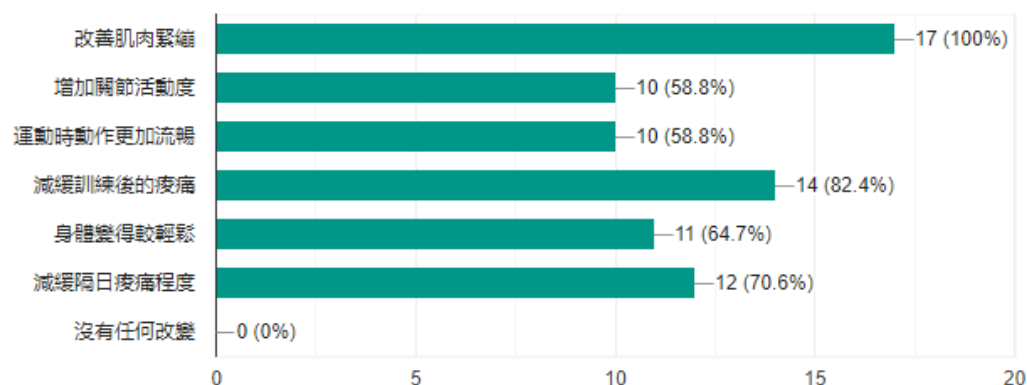
運用的時機

17 則回應



運用完本次內容，您有獲得哪些效益？

17 則回應



參與這次活動後，想對我們說的話（建議.回饋.收穫）

17 則回應

謝謝你們

謝謝

希望以後能夠多點這種活動



謝謝你們🙏

非常好
很喜歡
有用到

無

很棒！

謝謝你們的付出讓選手們知道如何正確的伸展放鬆和怎麼使用機械式按摩

謝謝你們妳們

謝謝你們來教我們伸展 雖然不會常做 但有空一定會做 🙌🙌🙌

希望還有機會可以在教我們更多東西

雖然本身大部分就會一些伸展但是還是有一些細節不知道而上課的時候有了解