

## 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	服務學習活動	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	109 年 11 月 20 日至 11 月 27 日 星期 五		
活動時間	第一階段 前往清水高中服務 109 年 11 月 20 日(五)、11 月 27 日(五) 13:00~17:00 第二階段 教職員工校內服務 109 年 12 月 7 日(一)、12 月 16 日(三)、12 月 18 日(五) 第三階段 高齡者活動服務 109 年 12 月 4 日(五)	活動地點	新北市清水高中 本校行政 206 教室
活動網址	無		
活動種類	<input checked="" 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 type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	張維綱	聯絡電話：0910650351 電子信箱： <a href="mailto:wgchnag0850@gmail.com">wgchnag0850@gmail.com</a>	
總參與人數	參與教師 10 人，職員 50 人，學生 14 人，合計 15 人 校外人士 14 人(單位：清水高中)		
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 checked="" type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： <a href="https://photos.app.goo.gl/AYg6VKa79MPfv3n69">https://photos.app.goo.gl/AYg6VKa79MPfv3n69</a> <input 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)如附件一、二 <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

本活動為協助清水高中武術隊選手學習自我肌肉放鬆技術，主要安排內容包含基礎運動傷害防護概論、肌肉放鬆介紹、上肢運動放鬆、下肢運動放鬆和驗收競賽活動，活動過程透過實際操作性指導和體驗，除了可以減少選手們在目前身上現有的酸痛問題處理外，更也讓他們能實際感受與學習未來如何替自己也能DIY的處理痠痛問題，活動最後也搭配競賽活動參與者在活動中感受本次活動所獲得的成長與進步。

## 2. 服務學習經驗反思與檢討

本次服務學習活動獲得良好成效，學生在過程中除了可以學習如何設計活動、規劃教學內容，並也在教師的帶領下學習專業手法的技巧，該校代表隊之教練也認為本活動確實有效的幫助到選手學習自我放鬆，有高教深耕之經費補助，也讓學生能透過所申請的交通車載運合適服務的按摩床設備前往該校進行服務教學，使教學更加具有效益。

## 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：網路聯繫宣布活動資訊

### 手法體驗最終名單



雅屏林 <1083038@ntsu.edu.tw>

寄給 群信一級主管、群信二級主管、群信專任教師、群信職員、群信兼任教師、怡臻陳 ▾

今天將是我們第一次的手法體驗活動，相信大家應該都非常期待吧~

請記得準時於該梯次時間完成報到

"若超過10分鐘則會壓縮到自身體驗時間"

還請各位教職員注意！

運保服務學習-徒手保健按摩組 期待各位的到來 🤗🤗🤗

2020/12/7(一)	2020/12/7(一)	2020/12/16(三)	2020/12/16(三)	2020/12/18(五)	2020/12/18(五)
12:10-12:40	12:40-13:10	12:10-12:40	12:40-13:10	12:10-12:40	12:40-13:10
許洛寧	張淳皓	曾文美	鄭誠諒	黃淑英	洪瑞豐
李偉清	顏伽如	湯穎筑	徐藝如	梁正清	顏竹伶
陳佳惠	張鴻祥	周文庭	王俊杰	黃美珠	林曉慧
徐薇萍	江亦瑾	歐奕伶	曾鈺典	孔廷欣	藍靖萍
張瑞芬	許志文	梁怡婷	賴怡勳	施淑媚	王家閔
林孟儒	陳藝綾	蔡雅惠	陳金定	蕭佩華	黃燕瑜
趙薇	陳張榮	張基悅	楊証惠	陳盈甄	熊育忻
黃華綺	鍾權淇	嚴雅華	周麗蓮	莊云瑾	郭婉伶
莊云瑾	莊健鴻	空缺席額	胡煥燭	黃奕甫	洪靜如
彭涵妮	蔣明謙	空缺席額	空缺席額	駱美琪	空缺席額

## 活動花絮



清水高中武術隊紓壓手法教學現場



指導清水高中武術隊選手相互運動按摩



活動學習驗收



中高齡紓壓活動實際服務



中高齡紓壓活動小合照



國立體育大學教職員服務

**4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)**

已附

11/20 清水高中第一日活動流程

13:00 上器材，出發

13:30-45 抵達清水高中，下器材

14:00-16:00 活動進行(運動按摩教學，介紹=>紓壓概念=>上肢手法教學)

16:00 上器材，返校

16:30-50 抵達學校，下器材

11/27 當天活動

13:00 上器材，出發

13:30-45 抵達清水高中，下器材

14:00-16:00 活動進行(運動按摩教學，紓壓複習=>下肢手法教學=>驗收)

16:00 上器材，返校

16:30-50 抵達學校，下器材

12/4 中高齡舒壓服務

8:20(集合完畢)

9:10 服務活動開始

11:30 服務活動結束

12:00 午餐

12:30 賦歸