

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	運動保健學系系週會—109 暑期專業服務活動成果發表會	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	109 年 10 月 27 日 星期 二		
活動時間	10:30-12:30	活動地點	國際會議廳
活動網址	報名網址或公告網址		
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：經驗分享		
聯絡人	林孟蓁	聯絡電話：2306 電子信箱：hanabi@ntsuo.edu.tw	
總參與人數	參與教師 6 人，職員 1 人，學生 170 人，合計 177 人 校外人士 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 type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： <input checked="" type="checkbox"/> 簽到表 <input type="checkbox"/> 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) <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

由參與以下 2 項服務活動之同學分享活動籌備過程與成果以及心得：

1. 運動防護推廣教育活動：

於 8/23-8/27 前往馬公高中及 9/10-9/13 前往金門高中及金門大學辦理運動防護教育宣導活動，由學生擔任講者介紹運動防護基本概念與運動恢復原理，並借由簡易姿勢評估帶領學生運動員認識身體緊繃部位與特殊需求及透過實務操作指導學生運動員學習各項肌肉放鬆與運動恢復之技巧。

2. 大學社會責任偏鄉服務活動

於 9/6-9/11 前往花蓮縣新城鄉辦理社會公益關懷活動，搭配本系「高齡運動服務創新實務」課程，帶領偏鄉之高齡者透過不同的活動設計引起身體活動的動機，以及體驗樂趣與成就，藉此提升對活躍老化的認識與實踐能力。

2. 服務學習經驗反思與檢討

利用系週會時間，請 109 年暑假期間辦理校外專業服務活動的團隊分享籌備過程與成果以及心得，藉此讓全系同學學習服務模式、體驗服務精神，了解專業學習內容與服務活動的結合與應用，做為日後規劃活動以及自我增能學習的素材。

本次的服務學習皆是皆是以過去高耕計畫的服務經驗出發，規劃設計更符合服務對象需求的內容，運動防護推廣教育活動部份從過去 2-3 小時的教學體驗，改成整天約 7 小時的學術科教學，讓學生運動員從檢視自我肌筋膜的鬆緊度開始，再介紹解剖與運動後恢復策略，使其立即學以致用，強化成效。

大學社會責任偏鄉服務活動則與課程結合，使修課同學先加強對高齡者的認識以及運動指導與服務要領，透過活動與體驗提升高齡者們對身體活動的認知，降低阻礙，強化動機，並藉由不同世代的交流實踐生命教育與服務學習。

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：_____



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)。



系週會參與人現場實況

老師們聆聽學生的分享



運動防護教育宣導活動分享運動恢復

運動防護教育宣導活動分享同學的收穫



參與同學輪番上陣分享心得與收穫

大學社會責任偏鄉服務活動分享

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

運動保健學系系週會－109 暑期專業服務活動成果發表會

1. 日期：109 年 10 月 27 日(星期二)

2. 時間：早上 10:30-12:30

3. 地點：國際會議廳

時間流程

10:30-10:45 報到

10:45-11:00 開場介紹與說明

11:00-11:40 運動防護教育宣導活動成果發表

11:40-12:20 大學社會責任偏鄉服務活動成果發表

12:20-12:30 提問與交流