

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（二）	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 24 日星期二、109 年 11 月 28 日星期六、 109 年 12 月 1 日星期二、109 年 12 月 5 日星期六、 109 年 12 月 8 日星期二、109 年 12 月 15 日星期二		
活動時間	109 年 11 月 24 日 8:45-10:00、109 年 11 月 28 日 9:30-11:00、 109 年 12 月 1 日 8:45-10:00、109 年 12 月 5 日 9:30-11:00、 109 年 12 月 8 日 10:00-11:00、109 年 12 月 15 日 10:00-11:00		
活動地點	1. 台灣愛樂福社區服務協會林口辦事處 2. 麗寶快樂家 3. 夢之湖一銖工場日間照護中心		
活動網址	無。		
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 checked="" type="checkbox"/> V 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	郭昱萱	聯絡電話：0978561377 電子信箱：1063057@ntsuo.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>16</u> 人，合計 <u>17</u> 人 校外人士 <u>111</u> 人(單位：_台灣愛樂福社區服務協會林口辦事處、麗寶快樂家及銖工場日間照護中心)		
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： 活動與長輩回饋影片： https://youtu.be/SI12IujZaDY 學生回饋影片： https://youtu.be/yxGDHpQel_k <input 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

本次服務學習與三個單位合作，分別是愛樂福服務協會、麗寶社區以及銖工場日照中心，針對三個據點的長輩特性及需求以團康遊戲、極球運動、對抗肌少症為主題，訓練長輩的有氧、肌力、平衡、認知等能力，並且搭配衛教讓長輩能將正確的觀念帶回家中。值得關注的是，銖工場的出隊是運動保健學系服務學習首次進入日照中心進行服務，面對年紀更長、更為衰弱的長輩，同學要如何打破語言的隔閡和身體的限制來帶動長輩，是本學期的一大挑戰。

2. 服務學習經驗反思與檢討

本次服務學習特別讓同學在出隊前透過老化體驗、設計思考、長輩訪談來認識長輩，並從被服務者的需求出發，以貼合長輩所需，並透過活動進退階的設計，讓不同程度的長輩都能享受在運動過程中。本次服務學習的活動回饋原使用電子表單填寫，但在第一次出隊後發現多數長輩並不習慣使用電子問卷的填答方式，隨後幾次的出隊雖改成紙本問卷，但仍有些許長輩礙於文字、視力、理解能力等問題而無法獨立作答，需要由同學協助，對於長輩要如何全面的搜集活動後的感想評價，是一項待解決的技術問題。

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：_____

誰是遊戲王
作伙來挑戰!

活動日期: 2020/11/24、12/11(二)
活動時間: 上午8:45~10:00
活動地點: 新北市林口區文化一路一段
93號4樓(林口靈耀堂)
課程免費(名額限制20名, 額滿為止)
對象: 55歲以上居住鄰近(或本社區)的居民

#注意事項:
1. 參加者應注意事項: 有慢性疾病及特殊身體狀況者, 請依照個人身體健康狀況斟酌報名
2. 活動當天穿著方便運動的服飾、鞋子, 攜帶毛巾、水壺
3. 主辦單位保留課程異動或參加者篩選權利。
報名聯絡人: 陳彩鳳師母
☎ 0975891408

主辦單位: 國立體育大學運動保健學系
協辦單位: 愛樂福社區服務協會林口辦事處

有球必應 健康不難!

! 活動免費!
名額有限(20人)
額滿為止^0^

主辦單位: 國立體育大學運動保健學系
協辦單位: 麗寶快樂家社區管理委員會

活動時間: 11/28、12/5(六)9:30~11:00
活動地點: 麗寶快樂家社區咖啡廳
參加對象: 55歲以上社區居民
報名方式: 請至社區大廳櫃檯報名
活動內容:

- 破冰遊戲 - 彬彬有禮
- 活動热身 - 跟著老師動次動
- 主運動 - 跟著音樂動次動
- 身心放鬆 - 伸展放鬆 接歌之王
- 有氧热身 - 跟著老師動次動
- 緩和活動 - 伸展放鬆 接歌之王

注意事項:
活動當天請穿著適當運動衣著鞋襪, 並記得攜帶毛巾及水壺參加課程。
♥ 有慢性疾病及特殊身體狀況者, 請依照個人身體健康狀況斟酌報名。

有氧肌力一把罩
擊退肌少症

主辦單位: 國立體育大學運動保健學系
協辦單位: 夢之湖-銖工場日間照顧中心
活動時間: 109/12/08、12/15
10:00~11:20
活動內容:

- 破冰遊戲
- 有氧热身
- 彈力帶
- 肌力訓練
- 伸展筋骨

注意事項
活動當天請穿著運動衣著鞋襪
並且攜帶毛巾及水壺參與活動
有慢性疾病及特殊身體狀況者
請依照身體狀況斟酌參與活動

ACTION!

台灣愛樂福社區服務協會林口辦事處：誰是遊戲王，作伙來挑戰

麗寶快樂家：有球必應，健康不難

夢之湖—銖工場日間照護中心：有氧肌力一把罩

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)。



說明：高齡者的特性與需求設計思考



說明：服務方案發想討論



說明：方案設計報告



說明：服務據點長輩訪談



說明：出隊前大演練



說明：林口愛樂福出隊

『有氧肌力一把罩』衛教三折頁

國立體育大學
National Taiwan Sport University

擊退肌少症！

「肌少症」是老年失能的一大關鍵，特徵是持續且全身普遍的骨骼肌重量減少及功能下降，肌肉量少且肌力不足，伴隨可能造成跌倒、失能、生活品質下降，甚至是生活無法自理以及死亡風險增加。

1分鐘自我檢測

資料來源：葉紹德(2018年11月2日)。「小腿太細就是警訊！專家：防肌少症做『這件事』很重要」康健雜誌，<https://campaigns.comsohcah.com.tw/main/sarcopenia-305>

掌握 4 大常見徵狀

徵狀 1：走路遲緩，行動難

徵狀 2：體重無故減輕

徵狀 3：雙手握力下降

徵狀 4：時常走路跌倒

居家彈力帶運動

【注意事項】(1)椅子穩定靠牆；(2)坐姿時，椅坐一半，坐高坐直，挺胸縮腹；(3)動作速度保持穩定

第一招：坐姿伸腿腳有益

1. 彈力帶繞小腿打結，雙腳與肩同寬(手可以扶桌椅輔助)
2. 一腳固定踩穩，吐氣抬腳前伸(腳掌不離地)，訓練大腿前側，停留數秒，吸氣收回，高腳輪流執行。

第二招：內外夾攻力更齊

1. 彈力帶在大腿中段打結，雙腳與肩同寬(扶桌椅輔助)
2. 一腳固定踩穩，吐氣另一腳抬腳外展(兩腳夾向內方向)，訓練大腿外側，停留數秒，吸氣收回，高腳輪流。

第三招：曲臂練習樂生活

1. 雙腳踩穩彈力帶，雙手肘在膝關節，手肘固定於膝
2. 吐氣手肘彎曲，訓練上臂前側，停留數秒，吸氣收回，可同時有助於腰及膝關節日常活動。
【注意】手肘保持平直，避免過度彎曲造成傷害。

第四招：核心穩定更挺直

1. 身體坐高坐直，雙腳踩穩地面，將手置放膝部，感受腹部出力(可輕微感受腹部用力)，全程都不離地。
2. 吸氣時身體慢慢後傾，收下巴，感受腹部肌肉用力，吐氣慢慢回復位置，本動作可增強腰背耐力。

第五招：腿後加強膝強健

1. 雙手扶椅，彈力帶綁在腳踝位置，雙腳向前與肩同寬，與打直，收小腹，一腳站立保持穩定，膝蓋不
2. 吐氣做另一腳小腿彎曲動作，進行腿後肌訓練，吸氣慢慢回復位置，換另一腳動作，兩腳輪流。

第六招：臀部訓練腰有力

1. 雙手穩定扶椅，彈力帶綁在兩小腿中段，雙腳同寬，與打直，收小腹，一腳穩定站立，膝不
2. 吐氣另一腳往後抬伸，停留數秒，吸氣收回。
【注意】在後抬伸時，身體動作仍保持穩定中。