

國立體育大學教育部補助計畫成果資料

計畫名稱	108 年高等教育深耕子計畫「活躍老化學習加值計畫」				
活動名稱	【高齡運動服務創新實務】課程 〈大學社會責任〉計畫「新城·老友：舞樂夢迴」活動	指標	成果發表/服務場域/服務人次/老化體驗		
執行單位	運動與健康科學學院運動保健學系				
活動日期	108 年 9 月 6 日 星期五 至 108 年 9 月 12 日 星期四				
活動時間	上午 9：00-下午 6：00	活動地點	花蓮聲遠老人養護之家 花蓮聖瑪爾大女修會 花蓮星晟棧飯店		
活動網址	https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSddmmUsKkl4RgTShZrrk-cwGddehy0QYvsUL22TxJBoYThKFSA/viewform?usp=sf_link				
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 checked="" type="checkbox"/> 課程 <input checked="" type="checkbox"/> 其他： B5-2 高教深耕(大學社會責任)				
聯絡人	林昱廷		聯絡電話：097816200 電子信箱：1063001@ntsue.edu.tw		
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>15</u> 人，合計 <u>16</u> 人 校外人士：含聲遠老人養護中心及社區長輩				
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 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) <input type="checkbox"/> 其他：					
單位承辦人		單位主管		教學業務暨發展中心	

1. 活動內容簡述

活動目的

- (一) 透過設計思考的歷程，設計符合目標族群的健康運動保健需求的可能解決方案。
- (二) 在「活躍老化」架構下，結合偏鄉社區場域與本校資源，發揮本校社會責任角色，提供「跨領域、多場域」多元學習情境。
- (三) 透過服務體驗，實踐學生中高齡者專業服務融合在地文化與特色，提供符合運動保健專業之整合服務與學習模式，減少學用落差。

活動內容

(一) 準備及演練期：

經暑假兩個月的課程規劃及準備，老師及同學們抽出額外的時間參與相關講座增能學習，並透過分組討論、設計，規劃出三門各具不同特色的課程，而且不單單只是運動課程，各組同學也在當中加入巧思，產出創新的系列課程：(壹)運動一三舞，充滿活力的有氧健康操，動作設計安全又不失動感；(貳)鼓動原音結合原民傳統音樂，並加入樂器敲擊的音樂課程；(參)巾爽快，設計椅子伸展毛巾操，提升長輩們的柔軟度。

(二) 執行期：

1. 運動指導服務活動：服務對象為花蓮新城鄉聲遠老人養護中心偏衰弱的高齡者、新城文化健康站的健康長者，以及身為照顧者的修女會修女們，本次服務超過 100 人次，並將活動帶入三個場域，讓同學們進到社區、安養中心與修女會，每個地方的長者樣態不同，卻都能帶給我們滿滿笑容的回饋，和不同的感動。藉由活動與相關健康知識的融入，讓相對缺乏資源的偏鄉長者也能獲得健康相關知能，促進生活品質。
2. 老化體驗：於 9/10 在聲遠老人養護中心辦理了一場老化體驗，讓中高齡者和當日參與的社會大眾也能提早去理解年齡增長可能帶來的不便，在體驗過後許多人都回饋說要更有同理心和耐心。
3. 成果發表同樂會：於 9/12 進行一場成果發表同樂會，邀請長者上台展現所學，展現不同風貌的活力。

【小結】

在這一週的服務過程裡，同學們除了個人的增能外，都收穫到了很多所見所聞，以及備受感動的時刻。本次【高齡運動服務創新實務】將資源及健康促進的相關概念帶入偏鄉，並落實大學社會責任，提供「跨領域、多場域」多元學習情境。

2. 執行成果指標(量化與質化)

本計畫為 108 年高教深耕計畫 B5-2 活躍老化學習加值子計畫辦理活動。達成指標如下：

一、量化指標方面：

- 1、成果發表一場，9/12 辦理。
 - 2、連結社會資源之社區公益關懷行動，暑期偏鄉行動 3 種運動課程。
 - 3、服務 3 個場域，包括：新城文化健康站、聲遠老人安養中心、女修會。
 - 4、增加老化體驗一場，9/10 辦理。
 5. 具體量化評量如下：
- (1) 針對「課程服務內容」方面，於 5 分量表內平均滿意度得分 4.25。

(2) 針對「運動指導員特質」方面，於 5 分量表內平均滿意度得分 4.8 分。

(3) 針對「成果發表滿意度」方面，於 5 分量表內平均滿意度得分 4.6 分。

二、質化指標方面：

1、提升學生活躍老化運動健康促進活動設計視野，檢核方式：

(1) 學生服務主題創作：透過設計思考的歷程，提升學生服務主題創作力與視野。

(2) 學生學習回饋：增加學生對高齡者同理心。

2、增加中高齡者活躍老化運動健康促進服務特色，檢核方式：

(1) 因應不同被服務者能力，設計符合不同能力等級對象的運動課程。

(2) 科技設備整合學習與創新運用，包括老化體驗服務及線上表單資源整合應用。

(3) 連結聲遠老人養護中心及女修院地方資源，展現偏鄉公益關懷行動。

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：_____

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

或許你覺得
沒心情唱歌 沒力氣跳舞
加入我們吧

其實
一直都有
一首歌 一支舞
等著你

(報名 QR code)

洽詢專線
03-861-0075
吳主任

時間：2019年9月9日（一）~11日（三）
地點：花蓮縣聲遠老人養護之家
對象：聲遠、文健站長輩、修女及社區民眾
注意事項：請穿著方便運動之衣鞋，攜帶毛巾及水壺。

9/9	10:10-11:00 文健站長輩
9/10	13:40-14:30 聲遠長輩
9/11	15:40-16:30 修女

運動一三舞
還採用運動333嗎？專為
高齡者設計的「運動一三
舞」，使你輕鬆擁有健康。

9/9	13:40-14:30 聲遠長輩
9/10	15:40-16:30 修女
9/11	09:10-10:00 文健站長輩

鼓動原音
使用節奏性樂器搭配音樂，
擊出那熟悉的音符，讓你
記憶中的原音重現！

9/9	15:40-16:30 修女
9/11	10:10-11:00 文健站長輩
9/11	13:40-14:30 聲遠長輩

『巾』爽快
簡單一條毛巾，輕鬆改善
令人困擾的身體痠痛，使
你放鬆身心，常保健康。

主辦單位：國立體育大學運動保健學系
教育部補助108年度高等教育深耕計畫
協辦單位：聲遠老人養護之家

教育部補助108年度高等教育深耕計畫
國立體育大學運動保健學系主辦
聲遠老人養護之家協辦

老化體驗

2018年4月臺灣65歲以上老年人口已達14%，朝超高齡社會邁進。邀請
你透過老化體驗活動，同理長輩感受，提升代間瞭解與融合。歡迎關心
家人並有興趣體驗自己「變老」過程的朋友們一起參加！

2019年9月10日上午9點（報到）~11點 ◀時間▶
聲遠老人養護之家 ◀地點▶
社區民眾 ◀對象▶

洽詢專線 03-861-0075 吳主任

即刻報名

(請掃描上方QR code)

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)。



老化體驗種子教師培訓



高齡活動設計規劃



學生帶領聲遠之家長輩看海



參與太魯閣族感恩祭活動



學生帶領當地居民進行老化體驗



聲遠之家長輩參與金爽快毛巾操



文件站長輩參與鼓動原音敲擊樂



修會修女參與運動一三五健康操



成果發表學生指引長輩報到



成果發表參與長輩



成果發表大合照



賦歸前最後回去跟聲遠長輩告別

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程字)

表 1.準備週行程規劃

Date	工作	內容	備註
7/20 (六)	工作確認(一)	(1)確認活動主題 (2)確認活動大綱 (3)確認教學課程設計方向 (4)確認成果發表流程概況	會議面談
8/3 (六)	教學課程設計方案 初稿	(1)確認教課名稱 (2)確認教課目標 (3)確認教課內容大綱	電子檔案
8/6 (五)	教學課程設計方案 次稿	(1)確認教課硬體器材設備 (2)確認教課軟體步驟流程 (3)探討預設問題	電子檔案
8/17 (六)	工作確認(二)	(1)確認教學課程設計方案 (2)確認總體活動分工 (3)確認總體器設明細 (4)確認 DM 初稿 ※ 初驗	會議面談 倒數 20 天
8/26 (一)	課程安排 start (等待確認)		
9/3 (二)	工作確認(三)	(1)驗收教學課程設計方案 (2)回報總體活動分工狀態 (3)回報總體器設到位狀態 (4)確認 DM 終稿 ※ 次驗	會議面談 倒數 3 天
9/4 (三)	【老化體驗】課程		倒數 2 天
9/5 (四)	工作確認(終)	(1)總結教學課程設計方案 (2)總體人員到位 (3)總體器設到位 (4)DM 到位 ※ 總驗	會議面談 倒數 1 天

表 2.服務週行程規劃

表 2.服務週行程規劃							
9/6 (五)	9/7 (六)	活動執行週 → → →	9/8 (日)	9/9 (一)	9/10 (二)	9/11 (三)	9/12 (四)
<div>上午</div> <div>體大學生 集合出發</div>	<div>上午</div> <div>體大學生 新城鄉 部落傳統 祭儀參訪 or 原住民族 文化歷史 課程兩堂</div>	07:10~08:00	<div>下午</div> <div>體大學生 文教巡禮</div>	早餐			體大學生 準備成發
		08:10~09:00		準備工作			
		09:10~10:00		全體 消防演習	開放民眾 老化體驗	文健 課程 2	09:30 聲遠文健 成果發表 暫定 60 人
		10:10~11:00		文健 課程 1		文健 課程 3	
		11:10~12:00		午餐			
<div>下午</div> <div>體大學生 場地勘查 與 服務演練</div>	<div>下午</div> <div>體大學生 新城鄉 部落傳統 祭儀參訪 or 原住民族 文化歷史 課程兩堂</div>	12:00~13:30	<div>下午</div> <div>體大學生 活動前置 作業準備</div>	午休			<div>下午</div> <div>體大學生 活動回顧 探討分享</div>
		13:40~14:30		聲遠 課程 2	聲遠 課程 1	聲遠 課程 3	
		14:40~15:20		手法紓壓			
		15:20~15:40		前往修院			
		15:40~16:30		修女 課程 3	修女 課程 2	修女 課程 1	
		16:40~17:00		返回聲遠			
		17:00~17:20		晚餐			賦歸
		17:20~18:00		聲遠 晚間漫步			



時間	活動
09:20	報到
09:50	開幕(合影)
10:00	我與我們的老友：影片回顧
10:10	Let's Rock！暖場舞
10:20	成果同樂會I【巾爽快】
10:35	成果同樂會II【鼓動原音】
10:50	成果同樂會III【運動一三舞】
11:05	放鬆一下：緩和伸展帶動
11:15	我有話要說：回饋分享
11:30	饕餮宴饗

圖 1. 成果發表活動流程表