

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	111年11月16日(五)、11月23日(五)、111年12月9日(三)、12月16日(三)		
活動時間	14:00~18:00 ; 8:00~12:00	活動地點	中壢運動中心、黎明科技大學籃球場
活動網址	直接與代表隊聯繫		
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	蔣佳怡		聯絡電話：0978337055
	電子信箱：1103018@ntsue.edu.tw		
總參與人數	參與教師__1__人，職員__35__人，學生____人，合計____人 校外人士__24__人(單位：治平高中學生)		
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 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	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

本次活動分二階段，包含協助桃園市治平高中籃球隊主力共 17 名運動員、校內教職員約 40 人次、原規劃的高齡者活動為參與，讓同學與人群進行面對面的服務，學生攜帶 6 個按摩床、毛巾與消毒酒精等器材前往服務與教授選手放鬆技巧，讓學生們學習正確與安全的技術，得以自我放鬆。整體內容也包含健康諮詢、身體保健諮詢、肌肉按摩放鬆與教學、運動貼紮等，主要期望提供選手在賽前便能取得對自己有利的知識與技巧，間接提升運動表現，並也能協助校內教職員消除疲勞以獲得放鬆效益。

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，和校內教職員也都有高度的滿意度，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：_____

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

訊息傳遞是直接與代表隊聯繫，無拍照畫面

活動花絮



指導治平高中選手操作滾筒



第一次出隊大合照



同學細心規劃與討論活動細節



第二次出隊服務




活動後喜悅的同學們合照



教師按摩服務(巧遇學校大停電，老師出席率更高)

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

另附者請註明已附

11/4 治平第一次出隊 (流程表) 

12:30 集合

13:00 出發

14:00 到中壢國民運動中心

14:30 開場+第 1、2 次出隊說明

14:35 正式開始

16:00 預計教學結束、提問、大合照、填表單

16:30 上車回學校

12/9 第二次治平出隊 (地點：黎明)

行程表：

12:30 集合

13:00 出發

13:30 到黎明

14:00 開始準備

14:30 開始+分組

14:40~15:10 第一 round

15:10~15:15 (中間休息 5 分鐘)

15:15~15:45 第二 round



15:45~15:50 (中間休息 5 分鐘)

15:50~16:20 第三 round

16:20~16:30 結束、填回饋表單、拍照

服務手法流程

腰部：掌揉、指揉、肘揉、掌滾、指滾、肘撥

臀部：掌揉、指揉、肘揉 (臀中、臀小、臀大、梨狀、股方)  需要屈膝側躺

髖脛束：肘揉 (不要壓太重)

大腿：掌壓、肘揉 (內外側)、肘滾

小腿：掌壓、肘揉 (內外側) 肘滾

足底：伸展+敲打

前側股直肌：肘揉、肘滾、掌壓