

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	110 年 10 月 27 日星期三、110 年 10 月 29 日星期五、110 年 11 月 24 日星期三、110 年 11 月 26 日星期五、110 年 12 月 10 日星期五		
活動時間	14:00~18:00；8:00~12:00	活動地點	行政 206 教室
活動網址	直接與代表隊聯繫		
活動種類	☒ 活動 ☐ 演講／座談 ☐ 工作坊 ☐ 協同教學 ☐ 課程 ☐ 其他：_____		
聯絡人	蘇均顯	聯絡電話：0975411294	
		電子信箱：SU0975411294@gmail.com	
總參與人數	參與教師 <u>4</u> 人，職員 _____ 人，學生 <u>60</u> 人，合計 <u>64</u> 人 校外人士 <u>86</u> 人(單位：台灣愛樂福社區服務協會、新北市林口區樂齡學習中心、基督教林口靈糧堂、桃園市失智症關懷協會、桃園市錄工場日間照顧中心、桃園市歡喜學堂推廣協會)		
相關附件			
☒ 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) ☒ 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： https://photos.app.goo.gl/NrjSFvWzDDzbNx86 ☐ 簽到表 ☒ 問卷資料(每場活動、講座、工作坊請務必做問卷調查) ☐ 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

200 字左右(字體標楷體 14 號字)

本活動為協助本校田徑隊與柔道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，活動最後也搭配趣味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

200 字左右(字體標楷體 14 號字)

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

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

訊息傳遞方式需有照片及說明

訊息傳遞是直接與代表隊聯繫，無拍照畫面

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)。



手法按摩練習



柔道場場勘



田徑隊選手服務



柔道隊伸展服務



柔道隊伸展技術驗收



高齡者服務

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

10/27、11/24 田徑隊當天活動流程

13:00 準備器材，出發

13:30-45 抵達教學大樓地下一樓韻律教室，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)

16:00-18:00 整理並歸還器材

10/29、11/26 柔道隊當天活動流程

13:00 準備器材，出發

13:30-45 抵達教學大樓地下一樓韻律教室，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)

16:00-18:00 整理並歸還器材

12/10 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

實施方式(配合衛生福利部之防疫計畫)：

因應國內新型冠狀肺炎潛在風險，且出隊期間會近距離接觸選手，避免疫情藉由活動集體傳播而擴大，特擬定此措施計畫。

- 一、本組組員於出隊前確實清洗手部，並且於出隊前測量確認額（耳）溫低於 37.5 度。
- 二、本組組員於每次出隊中將全程配戴口罩及護目鏡，且確實使用酒精消毒手部。
- 三、維持現場環境衛生，並供應足量的清潔防護用品。
- 四、確保出隊環境保持通風，並且針對出隊相關器材、設備（符合 1.5 公尺距離），並放置酒精、拋棄式擦拭布，提供被服務者消毒。
- 五、將使用過之器材使用酒精擦拭消毒。

實施器材：

運動貼布、按摩床、酒精、拋棄式十字臉巾、按摩油、滾筒、按摩球、毛巾、抹布、口罩、酒精噴灌、水、衛生紙、運動飲料等徒手按摩需要器材。