

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（一）	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	原規劃活動日期： 110 年 5 月 15 日星期六、110 年 5 月 22 日星期六、 110 年 5 月 25 日星期二、110 年 6 月 1 日星期二、		
活動時間	原規劃活動時間： 110 年 5 月 15 日：9:30-11:00 110 年 5 月 22 日：9:30-11:00 110 年 5 月 25 日：10:00-11:20 110 年 6 月 1 日：10:00-11:20	活動地點	原規劃活動地點： 1. 龜山愛樂福辦事處 2. 麗寶快樂家 3. 銻工廠日照中心
活動網址	無。		
活動種類	☐ 活動 ☐ 演講／座談 ☐ 工作坊 ☐ 協同教學 ☒ V 課程 ☐ 其他：_____		
聯絡人	郭昱萱	聯絡電話：0978561377 電子信箱：1063057@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 _____ 人(單位：_____)		
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://youtu.be/Hqjv4gba8Aw (成果發表影片) ☐ 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

原本預計三個據點、六場活動，因疫情的打擊被迫中止，原先規劃的三個主題，分別是『樂來躍愛你』、『球球到位，健康不荒廢』和『年輕不球人』，三組皆以球作為其中的元素，利用極球進行遊戲、有氧、肌力、伸展等活動，希望在增加長輩運動量的同時也能引起長輩對運動的興趣。

在疫情爆發後，我們轉為線上傳播衛教單的方式進行(衛教單於附錄)，並讓同學各自拍攝舞蹈，藉由剪輯呈現大合舞之效果，希望能吸引目光，而衛教單張則張貼於：

『活躍老化新樂齡網站』<http://aaa.ntsui.edu.tw/news/content/2021061401> 以及
『活躍老化新樂齡臉書』

https://www.facebook.com/advancingactiveageing/?ref=pages_you_manage

2. 服務學習經驗反思與檢討

在學期初，先透過與學姊們的問答以及老化體驗讓學生來認識長輩，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。就在一切準備就緒後，碰到水痘和疫情的無情來襲，原本以為延期的活動被無預警的終止，雖然無奈但仍要以正面的心情面對，我們從頭開始思考要以什麼樣的方式，才能在不接觸的情況下服務長輩，最後我們決定把疫情的威脅轉變成機會，透過網路把我們的服務人群擴大，在『活躍老化新樂齡臉書』放上特別製作的衛教單張，並加以宣傳，希望長輩能在疫情期間也能好好運動、伸展，保持健康。

3. 活動訊息傳遞方式

原活動宣傳海報 DM

樂來躍愛你
免費活動
日期更新
5/22 (六) 9:30~11:00
地點：桃園市龜山區文青路199號2樓(路易莎樓上)
報名人數：16人
參加對象：50歲以上民眾
報名方式：即日起，請親洽愛樂福協會(名額有限，額滿截止)
聯絡人：汪先生
電話：03-318-6282
活動：有氣舞路、極球活動
主辦單位：國立體育大學運動保健學系
協辦單位：寬樂社區服務協會

注意事項
1.務必自備毛巾、水壺
2.著運動服、運動鞋

主辦單位：國立體育大學運動保健學系
協辦單位：寬樂快樂家
球球到位 健康不荒廢
活動時間：5/8、5/15(六) 上午9:30~11:00
活動地點：麗寶快樂家咖啡廳
參加對象：社區民眾
人數：15人(名額有限，額滿截止)
報名方式：請至大廳櫃台報名
活動內容：有氣暖身、椅子伸展、破冰遊戲、極球遊戲
注意事項：活動當天請穿著適合運動的衣服，並攜帶水壺及毛巾，有慢性疾病及特殊身體狀況者請依當天身體狀況斟酌參加活動。
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

年輕不球人
活動時間：10/05/18(二)10:00~11:20
05/25(二)10:00~11:20
活動人數上限：15人
活動內容：球的傳人、與狼共舞、極動、軟Q的筋骨
球的傳人：傳遞球球手眼協調、跳有氣舞路熱身
極動：用極球肌力運動、拉筋伸展筋骨
軟Q的筋骨：極球伸展筋骨
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、襪子，攜帶毛巾、水壺參加課程
主辦單位：國立體育大學運動保健學系
協辦單位：錄工場日間照顧中心

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：活動規劃事項討論



說明：小組活動規劃討論



說明：老化體驗



說明：手法教學



說明：場勘



說明：大驗收

4. 活動相關附件(衛教單張)

國立體育大學運動保健學系 活躍老化社區服務組

異世代疫起動

核心肌力 - 俄羅斯轉體

訓練肌群：腰部兩側旋轉的肌肉



操作步驟：

1. 兩人面對面坐，雙腳腳趾交叉
2. 肩打直後身體向後傾斜45度
3. 吐氣向身體右側旋轉
4. 吸氣回到原位後再吐氣換邊
5. 重複步驟(3)、(4)

組數：

轉一邊一下，一組12下，做三組

▲ 不過度旋轉，屁股坐穩地面

上肢肌力 - 坐立二頭彎舉

訓練肌群：肱二頭肌(上臂前側)



操作步驟：

1. 肩打直，手肘彎曲貼緊身體
2. 手肘彎曲貼緊身體(拳眼朝上)
3. 施力使雙手放在抗力圈拳眼上
4. 抗力圈彎曲動作，施力者往下施力
5. 維持姿勢15秒

組數：

來回一次算一下，一組12下，做三組

▲ 適度增加阻力，不突然鬆手

上肢肌力 - 坐姿划船

訓練肌群：背部肌肉



操作步驟：

1. 肩打直，挺胸收腹
2. 手肘彎曲貼緊身體向後拉
3. 手伸長和手後拉的人，均要出力
4. 手後拉時吐氣，伸長時吸氣
5. 施力的力量速度慢

組數：

來回一次算一下，一組12下，做三組

▲ 適度增加阻力，不突然鬆手

過程中保持均勻有規律的呼吸！

國立體育大學運動保健學系 活躍老化社區服務組

異世代疫起動

下肢肌力 - 深蹲

訓練肌群：大腿前後側、臀部



操作步驟：

1. 雙腳打開與肩同寬，膝蓋腳尖朝前
2. 兩人互相握住對方右手前臂
3. 吸氣時屁股往後推再往下坐
4. 吐氣時腳跟站穩回到站姿

組數：

蹲一次算一下，一組12下，做三組

▲ 保持抬膝抵牆不鬆動

下肢肌力 - 肌姿勾腳

訓練肌群：腿後肌群



操作步驟：

1. 雙腳打開與肩同寬，腳尖往內勾
2. 膝蓋彎曲抵抗對側阻力
3. 吐氣勾腳，吸氣回原位
4. 完成一組，兩人交換

組數：

膝蓋彎曲一次算一下，一組12下，做三組

▲ 適度增加阻力，不突然鬆手

核心肌力 - 棒式擊掌

訓練肌群：核心肌群



操作步驟：

1. 臥伏地屈膝預備姿勢
2. 右手擊掌，回原位姿勢
3. 左手擊掌，回原位姿勢
4. 重複步驟(2)、(3)

組數：

拍手一次算一下，一組12下，做三組

▲ 腹部及臀部要出力，不拱腰

過程中保持均勻有規律的呼吸！

居家肌力訓練-1

游泳自由式



訓練手的握力、關節活動度
將毛巾捲起後握緊訓練握力，手臂伸直轉圈也可增加關節活動度。
好處：握毛巾或開瓶蓋更有力。
注意事項!!：轉圈幅度以不痛為原則進行。



提菜籃

訓練部位：肱二頭肌(上臂前側)
將水壺握在手中，用力時吐氣夾緊手臂。
好處：提重物更有力。
注意事項!!：手肘須貼緊腰側，手腕需與手臂保持一直線。



轉轉轉轉轉

訓練部位：肱三頭肌(上臂後側)
先將毛巾捲起握緊，慢慢的將手由內轉向外，換邊時要舉至頭上。
好處：增強手部力量。
注意事項!!：舉起的高度以肩膀不痛為主。



誰在叫我

訓練部位：核心肌群(腹部)
雙手與肩同寬握毛巾，肚子用力並緩緩的轉向側邊。
好處：增強核心肌群之肌力。

居家肌力訓練-2

踢足球



訓練部位：股四頭肌(大腿前側)
雙腳與肩同寬，將腳趾緩向前伸直。
好處：訓練腿部力量，讓站起來時更有力。
注意事項!!：膝蓋勿過度伸直。



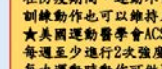
踩到積木

訓練部位：腿後肌(大腿後側)
勾起腳尖，吐氣時將小腿往上用力夾起來。
好處：增強下肢肌力。



爆破氣球

訓練部位：內收肌(大腿內側)
將毛巾捲起放在大腿中間，用力時吐氣夾緊毛巾。
好處：增強下肢肌力。



在防疫期間，運動不僅可以使我們更健康，搭配以上肌力訓練動作也可以維持足夠的肌肉量。

★美國運動醫學會ACSM 對於65歲年長者之運動建議：

每週至少進行2次強度中等以上之肌力訓練，

每次運動時動作可做1-3組，每組12-15下，

強度可依能力逐漸往上提升，以安全、無痛為原則！

國立體育大學運動保健學系 活躍老化社區服務組編製

有氣運動跳起來

什麼是「有氣」

強度	運動強度
1	極低強度：幾乎不消耗體力，運動時間短於10分鐘。
2	低強度：運動時心跳加速，呼吸稍快，運動後感到輕鬆。
3	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
4	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
5	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
6	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
7	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
8	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
9	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。
10	中等強度：運動時心跳加速，呼吸較快，運動後感到疲勞。

1. 使用大肌群，長時間有節奏的規律運動。
2. 運動過程中需持續消耗氧氣代謝消耗能量，這也是為何稱之為「有氣運動」，這也是為何稱之為「有氣運動」。
3. 心率及運動時呼吸是以下圖表可用來評估運動強度。

RPE評量表：自覺用力係數，藉由運動時的自身感覺來估算強度

A. 建議強度3~5一週可做至少3次

B. 持續做20分鐘以上

有氣有甚麼好處呢？

1. 強化心肺能力，改善血液循環
2. 預防心血管疾病
3. 幫助減脂
4. 幫助情緒的調節，舒緩精神壓力
5. 改善睡眠品質

有氣運動的形式很多，如快走、慢跑、健身操、游泳、騎自行車和各種跑步機、自行車、登階機等。



注意

1. 運動前，要有足夠的熱身
2. 運動時，注意呼吸及腳步
3. 運動後，需補充適當水分及電解質

伸展篇

可配合肌力訓練

減少因肌力訓練
造成之不適感
避免肌肉僵硬
避免運動前後受傷

胸大肌

三角肌

股四頭肌

腓腸肌

防疫篇

防疫期間，運動不僅可以使我們更健康，搭配以上肌力訓練動作也可以維持足夠的肌肉量。

★美國運動醫學會ACSM 對於65歲年長者之運動建議：

每週至少進行2次強度中等以上之肌力訓練，

每次運動時動作可做1-3組，每組12-15下，

強度可依能力逐漸往上提升，以安全、無痛為原則！

防疫期間，運動不僅可以使我們更健康，搭配以上肌力訓練動作也可以維持足夠的肌肉量。

★美國運動醫學會ACSM 對於65歲年長者之運動建議：

每週至少進行2次強度中等以上之肌力訓練，

每次運動時動作可做1-3組，每組12-15下，

強度可依能力逐漸往上提升，以安全、無痛為原則！