

## 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	校內師生徒手按摩體驗活動	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	110 年 4 月 15 日至 4 月 21 日 (109 學年度第 2 學期)		
活動時間	校內師生舒壓按摩服務 4月15日(四)中午12:30~13:00 4月16日(五)中午12:10~13:10 4月19日(一)中午12:10~13:10 4月20日(二)中午12:10~13:10 4月21日(三)中午12:30~13:00 另有 2 天手法特訓學習會 4月15日(四)晚上18:00~20:00 4月16日(五)晚上18:00~20:00 總共為期 7 天	活動地點	國立體育大學 行政 206 教室
活動網址	!!!!活動報名表單 <input type="button" value="↓"/> !!!! <a href="https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6">https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6</a> <a href="https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6">https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6</a> <a href="https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6">https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6</a>		
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	張維綱	聯絡電話：0910650351 電子信箱： <a href="mailto:wgchnag0850@gmail.com">wgchnag0850@gmail.com</a>	
總參與人數	參與教師 <u>10</u> 人，職員 <u>60</u> 人，學生 <u>15</u> 人，合計 <u>85</u> 人 校外人士 <u>0</u> 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：\_\_\_\_\_
- 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

本活動為協助國立體育大學教職員進行肌肉放鬆技術，主要安排內容包含伸展、肌肉放鬆、問題諮詢和飲茶身心舒暢，活動過程透過實際操作性指導和體驗，除了可以減少教職員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。

## 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，許多教職員也認為本活動確實有效的幫助他們身體放鬆，有高教深耕之經費補助，也讓學生能透過所申請的便當費補充體力和增加出席意願，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：\_\_\_\_\_

按您, 老師! ✉ 收件匣 x

簡毓王 <1093003@ntsau.edu.tw>  
 專任 群信一級主管、群信二級主管、群信兼任教師、群信專任教師、群信職員。

各位老師好!

我們是運保系「徒手保健活動服務組」的同學!

行政上班讓身體痠痛不適嗎?  
 您的痠痛 我們來按!

▲活動內容: 活動當天現場備有茶水點心、提供手法服務讓老師們舒壓放鬆, 度過美好午間時光~

▲活動時段:

4/15 (四) 12:30~13:00  
 4/16 (五) 12:10~12:40 / 12:40~13:10  
 4/19 (一) 12:10~12:40 / 12:40~13:10  
 4/20 (二) 12:10~12:40 / 12:40~13:10  
 4/21 (三) 12:30~13:00

▲活動地點: 行政206教室

!!!!活動報名表單!!!!  
<https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6>  
<https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6>  
<https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6>

按您, 老師

運保系服務學習徒手保健組

辦公桌前的你常覺得酸痛嗎?  
 ATH 提供了按摩體驗  
 來放鬆吃點心學按摩吧!

運保系 張維綱老師指導

地點: 行政206  
 日期: 4/15、16、19、20、21  
 時間: 12:30-13:00 (4/15、4/21)  
 12:10-13:10 (4/16、4/19、4/20)

報名方法

公告信件

宣傳海報

## 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)。



服務同學



老師現場指導



服務現場



服務現場



服務後老師喝茶休息



服務後教職員填寫滿意度回饋

#### 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

校內師生舒壓按摩服務

4月15日(四)中午12:30~13:00

4月16日(五)中午12:10~13:10

4月19日(一)中午12:10~13:10

4月20日(二)中午12:10~13:10

4月21日(三)中午12:30~13:00

另有 2 天手法特訓

4月15日(四)晚上18:00~20:00

4月16日(五)晚上18:00~20:00

總共為期 7 天