

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	國立體育大學徒手保健服務	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111 年 4 月 25 日至 5 月 23 日 (110 學年度第 2 學期)		
活動時間	11:30~13:30	活動地點	國立體育大學
活動網址	https://forms.gle/GqCHMqZQybpEFqme6		
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： wgchnag0850@gmail.com	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>0</u> 人，學生 <u>16</u> 人，合計 <u>17</u> 人 校外人士 <u> </u> 人(單位：_____)		
相關附件			
<input checked="" type="checkbox"/> 活動資料(活動中提供參與者資料或者講義……等) <input checked="" type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<input type="checkbox"/> 簽到表 <input 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

本活動為協助國立體育大學教職員與桃園市消防隊隊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，然後後來因為疫情，轉而採用線上影片進行分享，除了可以減少他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。

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：_____

訊息傳遞方式需有照片及說明

寄件者：美賢李 <1103045@ntsu.edu.tw>
 日期：2022年3月18日 週五，下午3:40
 主旨：110學年度運保系教職員按摩服務調查表單（時間調查非報名）
 收件者：美賢李 <1103045@ntsu.edu.tw>

老師您好!

我們是運保系服務學習手法組的學生，這次服務是特為教職員所開設，希望能為每天辛勞的老師們緩解身體上的疲憊，也望能藉此機會感謝師長們的付出。為提高服務品質，請師長們填寫此表單~希望透過這次的服務能讓大家獲得身心的滿足，歡迎大家伙來參加!

調查截止日期為3/26(六)

待統整後，正式報名表單將於3/28(一)釋出，再請老師們留意信箱~

表單如下：

<https://forms.gle/Z2JKYgeTZEyLqqD68>

活動花絮



教學影片指導正確坐姿



教學影片指導正確使用筆電的姿勢



單人伸展介紹-腹外斜肌



雙人伸展介紹-腹外斜肌



手法學習



成果發表後之合照

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

徒手保健服務組



指導老師:張維綱老師

指導學長:吳寬學長

組員:

趙嘉好、余念芹、鄭子昕
徐上文、黃筱寧、鄭子芊
黃楷鈞、姬妍伊、詹艾芬
陸冠廷、梁晏維、吳婉婷
蘇柏臻、李美賢、楊博宇

成果

日常不良姿勢提醒影片



伸展教學影片



回饋

- 課程安排平均滿意度9.5分
- 影片流暢平均滿意度9.4分
- 同學之教學平均滿意度8.7分
- 課程實用平均滿意度9.7分
- 課程難易度6.7分
- 整體平均滿意度9.7分

宗旨

運用所學服務及教導他人
並達推廣徒手保健之目的

組內手法練習



增進手法技巧
利用課餘時間



反思

除了精進自己的手法技術
在團隊討論時，學習换位思
考使組員間有良好的溝通，
齊心讓團隊更加提升

業師指導滾筒及按摩球放鬆



學習不同的放鬆方法
和如何設計一套課程



教職員按摩計畫



組內討論



教職員按摩
宣傳海報



美賢李 <1103045@nts.u.edu.tw>

寄給 群信職員、群信專任教師、群信兼任教師

6月13日 週一 上午9:25

各位師長們早安~
我們是運保系111手法組!
遠距教學後原訂的實體服務無法順利舉辦，實在非常可惜
希望能透過這些影片請師長們在異地共同參與♥
分別有單人伸展、雙人伸展、衛教影片
請師長們觀賞，一起做伸展~
來放鬆平時累積了疲累、酸痛的身體
影片觀賞後 請幫我們填寫下方的回饋表單
回饋是我們最大的鼓勵與動力!
表單會於6/16關閉
若是單純觀賞影片時，也要記得抬頭挺胸哦~
一起來養成良好的坐姿!
減少頸椎腰椎的負擔♥

單人伸展影片

<https://youtube.com/playlist?list=PLJR9-mVpN0B2NFdLutBI8MD31Zxa04zSE>

雙人伸展影片

<https://youtube.com/playlist?list=PLJR9-mVpN0B3-9I1Vxr5MRp7JelADg7K9>

衛教影片

<https://youtu.be/SBE1a2hJb1Y>