

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	1. 舞動人生，舞出我的精彩人生/協調/ 5/13，5/20 /13：30-14：30 2. 「平」步「輕」雲，運動減齡/平衡/5月21、5月28 / 9:30~11:00 3. 肌勵自我 樂享生活/肌力/5/25、6/1/ 13:30-14:30		
活動時間	同上各日期時段，共6場	活動地點	線上(ZOOM)科技大樓610
活動網址	無		
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 checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	陳怡臻	聯絡電話：0908883321	電子信箱：1083047@ntsui.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 <u>50</u> 左右（線上課程，較難確實統計人數） <u> </u> 人（單位： <u>林口愛樂福社區服務協會、A7 愛樂福社區服務協會及鍊工場日照中心</u> ）		
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 checked="" type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址： 1. 上課情形： https://www.youtube.com/watch?v=u6SCD2rHYrc 2. 長輩回饋： https://www.youtube.com/watch?v=xHkIQCEMIXg 3. 學生回饋： https://www.youtube.com/watch?v=tYcwbo01bmQ <input 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

從開學團隊組成後，積極投入分組主題確認與演練。根據長輩的特質與需求，分別設計了三組不同的組別，分別是協調組、肌力組和平衡組，協調組主要就是提升協調能力以及身體的心肺耐力，肌力組則是增加肌力，減少肌肉流失，平衡組呢是提升長輩平衡能力，降低他們跌倒的風險，這邊比較特別的是肌力組據點的長輩們長輩年齡較高，需要注意的事情也更多。三組的演練因為疫情的到來，在多方考慮之下，進入線上課程準備階段，這對同學的挑戰更大，一方面有運動指導技術的要求，另一方面又是上網互動與技術操作的困難，還好有老師先前學長姐團隊的經驗與指導，克服種種困難，而能成功地進行本學期的服務學習活動。

2. 服務學習經驗反思與檢討

如前段所言，這幾次出隊所遭遇的挑戰，包含氣氛帶動，需要營造開心的氣氛讓長輩減少運動時的壓力，互動性提高是為了讓長輩更融入活動，增加身體的活動量，像講台語就可以拉近與他們的距離，另外還有安全提醒，我們除了要傳達正確動作與觀念外，還要適時提醒長輩們注意自己的動作，降低他們受傷的風險，安全的進行我們的活動，其他就是我們需要更有默契與克服心中壓力，讓出隊更順利進行。

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)

A7 愛樂福社區服務協會

林口愛樂福社區服務協會

鍊工場日間照護服務中心

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)。



因學校同時使用線上教學教室，故另一組同學前往所居住社區活動場域借用場地出隊。

進行線上出隊服務，學生端教學畫面。



線上出隊服務學生也因為居隔在家出隊

學校的支援是最強大的後盾
(進行線上出隊服務，學生端教學畫面)



進行線上出隊服務，進行破冰遊戲「支援前線」活動截圖。

鍊工場日照中心團體教學
(現場與影片同步教學)

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

本活動有進行受服務長輩之意見回饋，由於長輩對於網路設備較不熟悉，並且因為個人居家環境網路流量與品質並不確定，故對於教學的滿意度較不一致。然而，這項服務學習活動是第一次透過服務學習的課程模式執行，仍是學生很難得的學習歷程。以下簡要附上長輩滿意度回饋資料供參考。

