

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	校園運動防護教育服務	指標	A1-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	111 年 11 月 18、 12 月 2、9、16 日 星期 五		
活動時間	下午 2:00-4:00	活動地點	新北市立 清水高中、竹圍高中
活動網址			
活動種類	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 其他： <u>服務學習－運動防護教育</u>		
聯絡人	陳雅琳	聯絡電話：03-3283201#2301	
		電子信箱：eileen@ntsuetp.edu.tw	
總參與人數	本校：參與教師 <u>1</u> 人* <u>4</u> 次，TA <u>1</u> 人* <u>4</u> 次，服務學生 每次 <u>13</u> 人* <u>4</u> 次 合計 <u>60</u> 人次 服務單位： 參與教師 <u>6</u> 人/ <u>2</u> 次，學生 <u>180</u> 人次，合計 <u>186</u> 人次		
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 type="checkbox"/> 活動影音檔(無則免勾選) 觀看網址：_____			
<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)			
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

- 一、目的：
- 1.傳遞正確的收操觀念及知識
 - 2.教導伸展及器械按摩的技巧
 - 3.提高自主伸展的意願

- 二、內容：每梯次兩次活動，每次2小時，分為上肢與軀幹、下肢
- 第一次活動：雙人、單人伸展之教學與實作。
- 第二次活動：器械按摩輔助肌肉放鬆、動態熱身之教學與實作。

三、出隊服務準備

1. 伸展：目的—利用教學的方式，強調動作細節及要領，使伸展更確實
 - (1)發想與設計—編排連續性動作，使伸展更流暢並幫助記憶；
 - (2)講解時搭配模型、了解肌肉走向，同步加深解剖知識；
 - (3)關鍵字提示字卡，加深解說之印象。
 - (4)安排單、雙人伸展、進退階動作，以因應不同情況及需求
 - (5)重覆提醒動作要點，使肌肉能更有效的伸展；
 - (6)動作示範時，呈現不同角度的動作型態。
 - (7)拍攝教學課程影片，供後續學習及應用
2. 器械按摩：目的—運用按摩球輔助放鬆關節深層肌肉

講解方式—運用模型指出肌肉位置，再說明每種器械的使用方式，讓學員能靈活運用，並放鬆正確部位
3. 動態熱身：透過複合式、動作鏈概念，整合多關節之功能活動，促進動態活動過程肌肉與關節之連動能力與核心穩定控制能力

動作設計—世界上最好的伸展、毛毛蟲走路、從棒式到相撲蹲。

2.服務學習經驗反思與檢討

一、整體收穫

1. 從討論到籌備到執行到成果整理，都是很棒的挑戰和學習
2. 在過程中能感受到自己慢慢成長，感到很充實。
3. 動作設計時，能有自己的想法，再經由老師提點，獲得很多更好的實施方式，每一次都眼睛一亮並且也感到明顯的改善。
4. 對於我自己在服務學習的新挑戰：(1)製作企劃書，(2)當窗口與學校洽談，(3)如何將在校外所學教給同學，(4)在出隊過程臨機應變為達到更好的教學，(5)學習與不做事的人共存，(6)當主講者的同時也控好時間，(7)與共同成長的伙伴們距離更相近。

從滿足任務需求中所學應用	4.92
能以專業服務他人，讓我感到成就感	4.92

從滿足任務需求中更熟悉知識與實作	4.92
我認為服務學習帶給我的學習成長	4.92
從滿足任務需求中獲得新知	4.92
對肌肉及功能的運用更加清楚	4.92
對運動後伸展的觀念及操作更加了解	4.92
對動態熱身的觀念、動作設計要領及操作更加了解	4.92
對運動後放鬆的觀念及操作更加了解	4.92
更清楚動作鏈伸展與操作	4.92
勇敢嘗試/挑戰以前沒做過/不擅長的任務	4.83
從嘗試與挑戰中，克服困難、自我突破	4.92
從嘗試與挑戰中，表達想法與討論溝通	4.67
從滿足任務需求中，增加對運動特性的認識	4.83
對運動團隊所需之運動防護教育需求更了解	4.83
願意將所學貢獻於幫助別人變得更好	5.00

五、服務學習學生滿意度調查 (1=非常不滿意；5=非常滿意)

服務學習活動的內容設計感到滿意	4.58
能以專業服務他人，讓我感到成就感	4.75
服務學習能增進我的公民意識與責任	4.67
我認為服務學習帶給我的學習成長	4.92
整體而言，服務學習對我的實質助益	4.92

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：_

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)。



方案討論與初步規畫、場勘了解現況
試教大一學生進行演練與調整修正

各場次教育活動之動作講解與示範



動態熱身動作之應用—整體活動能力檢測與運動前活動能力準備

利用模型說明肌肉位置，以字卡提示重點以精準/確實達到操作效果



實際操作與指導

實際操作





執行團隊與竹圍高中參與師生合影



執行團隊與清水高中參與師生合影

4.活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)