

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	111 年 12 月 3、9、10、17 日 星期五、六		
活動時間	09:00-12:00	活動地點	中和服務處-竹德關懷據點 A7 愛樂福
活動網址			
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	黃筱寧	聯絡電話：0987839007	
		電子信箱：1103014@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u> </u> 人，學生 <u>14</u> 人，合計 <u>15</u> 人 校外人士 <u> </u> 人(單位：_____)		
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 checked="" 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

1. 使叔叔阿姨在身體活動範圍允許範圍內提升身體適能。
2. 帶領高齡者體驗有氧舞蹈基本步法。
3. 結合音樂節拍提升高齡者整體的協調性。
4. 透過手作讓叔叔阿姨發揮創意、留下回憶。
5. 分為熱身、主運動、伸展，隨著每次出隊分別加入破冰、衛教、成果展示。
6. 利用地板方格進行敏捷、認知及協調性訓練。
7. 最後利用成果展示讓長輩發表自己編排的脚步。

2. 服務學習經驗反思與檢討

經過服務學習活動過程，除了能實際協助和陪伴中高齡者運動，能去思考不同年齡層的運動模式和內容，也在過程中學習主辦活動之細項，雖然中途有些許溝通失誤，或是教學經驗不足導致活動流程遇到亂流，不過皆能臨時討論並及時應對，而從錯誤中學習也是最寶貴的經驗。

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)

腳踏實地 步步高升

我們一起運動吧!

方塊格子踏步運動

提記憶 升認知 協調

日期：
12/03、12/10、12/17

時間：
10:00—11:30

地點：
A7愛樂福

⚠️ 踏步運動需赤腳踩墊子
⚠️ 準備水壺、毛巾
⚠️ 報名人數上限15人

國立體育大學 運動保健學系

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)。



愛樂福活動合影



愛樂福活動



行前報告



中和服務處活動



中和服務處活動心得分享



愛樂福組員合影

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

時間	活動	人員	備註
8:45	A7 愛樂福集合	全體 (白衣黑褲)	器材：踏步墊*4、名牌、簽到表、作業*20、(踏步卡)、球、mic pro、 <u>手麥</u> 、 <u>耳麥</u> *3、簡報筆、原子筆、記血壓的廢紙
9:30-9:45	<u>前測</u>	量測： <u>筱寧</u> 、 <u>冠廷</u> 、 <u>婉婷</u> 簽到： <u>以晴</u> (發名牌)	器材： <u>血壓計</u> *3、名牌、簽到表 事項： <u>椅子</u> 先排排放 556
9:45-10:00	開場+破冰遊戲	主持： <u>傳一</u> 音控： <u>筱寧</u> <u>場控</u> + <u>拍攝</u> ： <u>冠廷</u> & <u>昇晏</u> (活動開始後去簽到處) <u>以晴</u> 、 <u>婉婷</u> 、 <u>柏臻</u> 下去玩	器材： <u>手 mic</u> 、mic pro、球、PPT 事項： <u>傳一</u> 說明來愛樂福目的、記得親切活潑一點， <u>開場完</u> 其他人協助 <u>椅子圍圈</u>
10:00-10:10	有氣熱身	主持： <u>昇晏</u> 、 <u>傳一</u> 音控： <u>筱寧</u> 、 <u>以晴</u> <u>場控</u> + <u>拍攝</u> ： <u>冠廷</u>	器材： <u>耳麥</u> *2、mic pro 事項： <u>主持</u> 一樣要活潑&微笑，結束後喝水上廁所， <u>昇晏</u> 、 <u>柏臻</u> 、 <u>婉婷</u> 擺好踏步墊
10:10-10:40	踏步運動	主持： <u>筱寧</u> 、 <u>以晴</u> <u>場控</u> + <u>拍攝</u> ： <u>昇晏</u> 、 <u>傳一</u>	器材： <u>踏步墊</u> *4、 <u>耳麥</u> *2、mic pro、簡報筆 事項： <u>其他人</u> 協助叔叔阿姨走對、注意安全，結束喝水上廁所，放踏步墊： <u>以晴</u> 、 <u>柏臻</u> 、 <u>婉婷</u>
10:40-10:55	伸展	主持： <u>昇晏</u> + <u>傳一</u> 音控： <u>以晴</u> <u>場控</u> + <u>拍攝</u> ： <u>冠廷</u>	器材： <u>耳麥</u> *1、mic pro 事項： <u>其他人</u> 協助叔叔阿姨 <u>做對</u> 、注意安全，記得以 <u>高聾</u> 姿從正面靠近叔叔阿姨
10:55-11:00	收場+回家作業	主持： <u>筱寧</u> 、 <u>以晴</u>	器材： <u>耳麥</u> *2、mic pro 事項： <u>其他人</u> 發回家作業，最後場復、確認器材收好