

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	A3-5 服務學習
執行單位	運動保健學系		
活動日期	112 年 11/01 (三)、11/22 (三) 12:10-14:00 112 年 11/08 (三) 16:00-18:00 、11/28 (二) 10:00-12:00 112 年 12/01 (五) 12:10-14:00		
活動時間	如上	活動地點	國立體育大學
活動網址	教師活動報名： https://forms.gle/JRN1n56YRgqvoT4LA 代表隊活動：直接與代表隊聯繫		
活動種類	☒ 活動 ☐ 演講／座談 ☐ 成果發表 ☐ 協同教學 ☐ 課程 ☐ 其他：_____		
聯絡人	林宏洋	聯絡電話：0978331581 電子信箱：1113058@ntsus.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 <u>25</u> 人，學生 <u>60</u> 人，合計 <u>86</u> 人 校外人士 _____ 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：學生滿意度調查表			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

本次活動分兩階段，第一階段服務為協助國立體育大學舞龍隊與長跑隊運動員進行服務，讓同學與運動員們進行面對面的服務，學生攜帶一個按摩床、毛巾與消毒酒精等器材前往服務與教授選手放鬆技巧，讓學生們學習正確與安全的技術，得以自我放鬆。整體內容也包含健康諮詢、身體保健諮詢、肌肉按摩放鬆與教學、運動貼紮等，主要期望提供選手在賽前便能取得對自己有利的知識與技巧，間接提升運動表現，服務時間為 112 年 11/01（三）、11/22（三）12:10-14:00，為期兩天，共計四小時。

第二階段為服務校內教職員活動，進行徒手紓壓服務，服務地點在本校的行政 206 教室，由本組同學分別於 112 年 11/08（三）16:00-18:00、11/28（二）10:00-12:00 進行按摩服務。

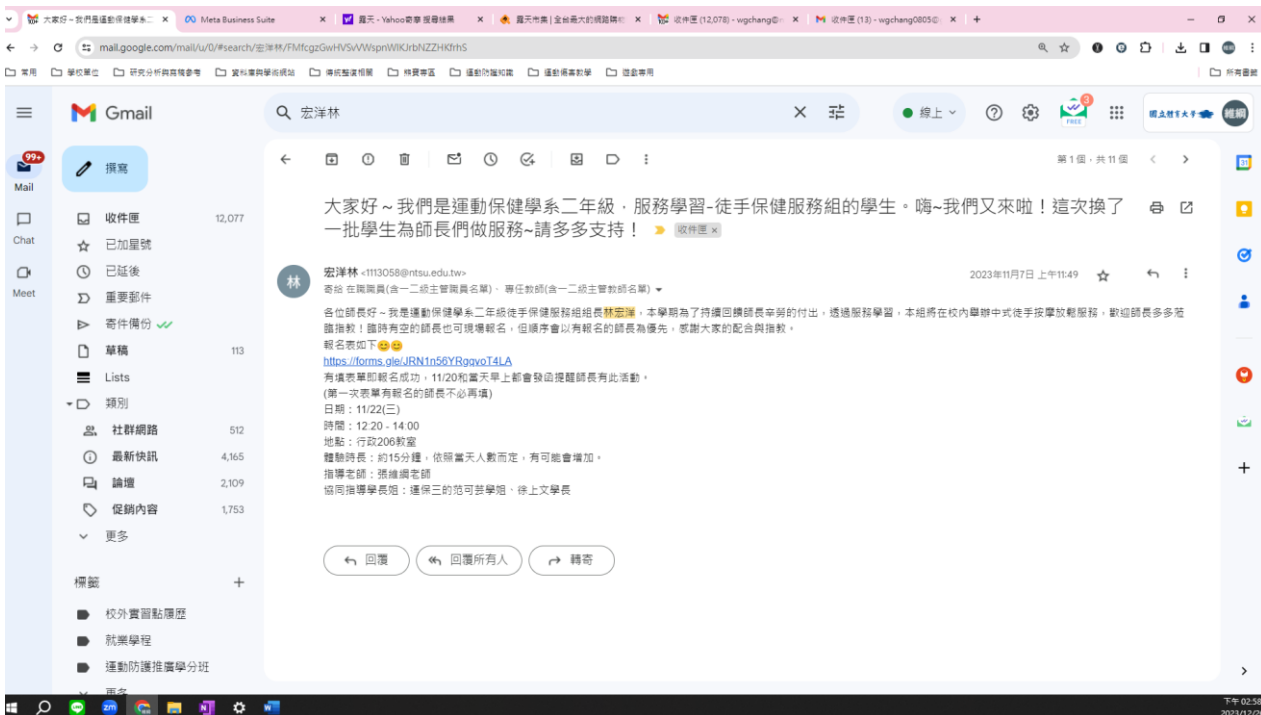
2. 服務學習經驗反思與檢討

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，該校代表隊之教練也認為本活動確實有效的幫助到選手學習自我放鬆，和校內教職員也都有高度的滿意度，有高教深耕之經費補助，也讓學生能透過所申請的交通車載運合適服務的按摩床設備前往該校進行服務教學，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：__Line__



運動保健學系

服務學習徒手保健活動服務組

按黑摩法師

112-1



11/1 AND 11/22 12:10-14:00 FREE

回饋教師 ✦ 徒手按摩 ✦ 自我增進

行政大樓206教室

報名連結



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)。



日常手法訓練



舞龍隊、長跑隊手法教學活動



舞龍隊、長跑隊手法教學活動



舞龍隊、長跑隊與同學大合照



舞龍隊、長跑隊手法體驗



舞龍隊、長跑隊手法體驗

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

教師服務活動企劃書

國立體育大學運動保健學系服務學習課程(手法組)-1121 企劃書

- 企劃名稱：
一、按摩手法師 (校內教職或行政人員)
二、一起來滾龍！(校內體育代表隊)
- 指導老師：
張維綱老師
- 組員名單：
高安澤、李榕容、李季庭、張簡郁倫、曾音遠、蘇沛寧、李冠勳、邱登寬、呂妍羽、林煥榮、邱俊翔、吳庭儀、林宏洋、李好瑞、林佩蓉。
總計 15 位學生。
- 理念：
抱持「學中做，做中學」的精神，將實務與理論結合，進行團隊配合，進而促進同儕間的溝通與默契，並以關懷、熱心為出發點服務師長與運動員，從中發現問題，更解決問題，以此培養經驗，精進自我能力。
- 目標：
按摩手法師：
一、藉由此次活動，更加瞭解服務關係的重要性，並且同儕間互惠學習、溝通，從中獲得經驗與回饋，因此更加成長茁壯。
二、回饋師長，以徒手按摩體驗的方式，幫助學校師長舒緩平常生理、心理上之壓力。
三、推廣徒手按摩，讓更多師長能夠瞭解按摩的好處以及功效。
一起來滾龍！：
一、藉由此次活動，更加瞭解服務關係的重要，並且同儕間互惠學習、溝通，從中獲得經驗與回饋，因此更加成長茁壯。
二、以徒手按摩體驗的方式，幫助學校運動員舒緩平常生理、心理上之壓力。
三、推廣徒手按摩及 PNF，讓更多運動員能夠瞭解它們的好處以及功效。
四、以運動保健學系課程所學，學以致用並提供健教及實體操作，使運動員能夠有效地將這項技能運用在未來的日子裡。

- 實施內容：
按摩手法師：
一、以張貼海報、發送電子郵件等方式宣傳活動，吸引更多師長能夠共襄盛舉。
二、至各辦公室進行宣傳，進而讓沒體驗過手法按摩、對手法按摩沒興趣的師長能夠提升參加活動的意願，也藉此推廣徒手按摩。
三、以徒手按摩體驗等方式，幫助學校師長達到舒筋活絡、緩解沾黏等放鬆效果。
一起來滾龍！：
一、讓選手們體驗手法按摩帶來的效果。
二、手法、伸展、PNF 的教學與推廣。
- 地點：
國立體育大學-行政教學大樓 206 教室
- 活動時間：
按摩手法師：
11/01 (三) 12:10-14:00
11/22 (三) 12:10-14:00
為期兩天，共計四小時
一起來滾龍！：
11/08 (三) 16:00-18:00
11/28 (二) 10:00-12:00
為期兩天，共計四小時。
- 集合訓練時間：
在活動開始前，另擇時間進行額外的訓練，內容包含徒手按摩實務操作能力精進以及當日活動之模擬特訓。
10/20 (五) 13:10-14:40
10/24 (二) 10:30-12:00
為期兩天，共計三小時
- 實施對象：
按摩手法師：
國立體育大學全校師長
一起來滾龍！：

舞龍隊與長跑隊服務活動企劃書

一起來滾龍！：
國立體育大學陸上運動技術學系-中長跑組
國立體育大學技擊運動技術學系-舞龍隊

- 實施器材：
按摩床、十字臉巾、酒精、大毛巾等進行徒手按摩所需工具。
- 預期效益：
按摩手法師：
一、從活動中獲得經驗、回饋、瞭解服務關係的重要性。
二、精進自我徒手按摩、待人處事的能力。
三、促進同儕間的溝通與默契。
四、使師長能夠放鬆身心靈。
一起來滾龍！：
一、從活動中獲得經驗、回饋、瞭解服務關係的重要性。
二、精進自我徒手按摩、待人處事的能力。
三、促進同儕間的溝通與默契。
四、使運動員能夠放鬆身心靈。
五、提升運動員的健教觀念。

實施成本預算：

酒精	運動保健學系提供
十字臉巾	2,200 元
大毛巾	運動保健學系提供
活動當天餐費	每人每日 100 元*5 天*17 人=8500 元
預算合計	10700 元