

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4月28日、5月5、12、13、19、20、26、27日 星期五、六		
活動時間	9:00~11:00、13:00~15:00	活動地點	1. 中和服務處-竹德關懷據點 2. A7 愛樂福 3. 大同老人基金會-林口世大運選手村社會住宅B區
活動種類	<input checked="" type="checkbox"/> 活動 <input type="checkbox"/> 演講/座談 <input type="checkbox"/> 成果發表 <input type="checkbox"/> 協同教學 <input type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人	鮑開正	聯絡電話：0966583520 電子信箱：1110612@ntsui.edu.tw	
總參與人數	參與教師 <u>1</u> 人，職員 _____ 人，學生 <u>17</u> 人，合計 <u>18</u> 人 校外人士 _____ 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. 利用繩梯進行敏捷、認知及協調性訓練。
7. 加入疊杯訓練協調能力及認知功能。
8. 利用彈力帶進行基本肌力訓練。
9. 運動後教導高齡者正確伸展。

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。能夠跳脫教室與課堂間的紙上談兵，實際走訪社區據點驗證所學，雖然三個據點長輩們的狀況不盡相同，也正是考驗自己學習成果和臨場應變，而行前準備和討論也能拉近組員之間的聯繫，同時擔任領導和配合的角色，方能設身處地，順利解決眼前危機。這些活動除了進一步認識高齡族群、增加了實務經驗，同時也培養了團隊默契，讓我們在未來其他領域上也能嶄露頭角，然而在過程中所有的失誤和挫敗也都是成長過程中重要的養分，是大學過程不可或缺的一課。

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：其餘二組僅與場地負責人聯繫，由場地負責人負責招募。

(請以文字及拍照或擷取畫面說明傳遞方式，圖片寬度 10CM)

樂齡有氣動起來

活動內容

利用徒手間歇運動、繩梯、TABATA
以及遊戲的方式增加有氣、心肺適能、肌力
除此之外也會加入有氣舞蹈的熱身
相信大家都能快樂動起來！

活動日期及時間地點

5/13、5/20、5/27
9:00A.M. - 10:30A.M. 愛樂福

主辦單位

國立體育大學活躍老化社區服務組A組

參加對象及人數

50歲以上無慢性疾病之長輩/15人

備註：請自行評估身體狀況
如慢性疾病嚴重者、關節炎或是醫師囑咐不可運動者須留意

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)。



A7 愛樂福大合照



大同老人福利基金會大合照



竹德關懷據點大合照



肌力訓練



使用疊杯訓練協調及敏捷能力，同時增加趣味性。



配合節慶製作香包，訓練認知及手部細微控制。

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

時間	活動	人員	器材	備註
12:00	GO GO 林口	ALL		不要遲到喔
12:30	場布	ALL	血壓機、桌椅擺設，同時布置滾球場地。	沒事情的人主動做事(可以主動問胡要做什麼，如果他說不出來那就是他的問題不是你們的問題，但不要裝死拜託)
13:30	第一次量血壓	蔡婕瑀+林家嘉	血壓機、桌椅	蔡婕瑀+林家嘉
13:40	滾球+破冰	詹秉燁+邱繹倫	滾球、膠帶	裁判：詹秉燁+邱繹倫 球童：宋昶毅、簡羽伶(撿紅球)、胡世鑫、林家嘉(撿藍球) 機動：林佩蓉、江芮琳、蔡婕瑀 攝影：紀奕瑄(兩邊都要拍到) 音控：梁子豪
14:10	中場休息	老人		場地清空，準備出跳舞的空間
14:15	暖身+有氧	林佩蓉+簡羽伶		主要帶領者：林佩蓉、簡羽伶 協助者(在台上一同跳，看到有哪個長輩拍主動下去協助，並時不時地提醒要呼吸、要喝水、累了要休息)：胡世鑫、詹秉燁、邱繹倫、宋昶毅、林家嘉、紀奕瑄、蔡婕瑀 攝影：江芮琳 音控：梁子豪
14:45	中場休息	老人		椅子擺放：3排，1排五張椅子(穿插放)
14:50	伸展	胡世鑫		主要帶領者：胡世鑫 台上的協助者：宋昶毅(和胡一左一右讓長輩看的到我們在做什麼) 協助者(主動到長輩旁邊教學)：詹秉燁、邱繹倫、林佩蓉、簡羽伶、林家嘉、蔡婕瑀 攝影：紀奕瑄、江芮琳 音控：梁子豪
15:10	第二次量血壓	蔡婕瑀+林家嘉	血壓機、桌椅	蔡婕瑀+林家嘉
15:30	BYE BYE 林口	ALL		路上小心