

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	1. 校內教職員服務：112年4月26日(三)、5月3日(三) 2. 中大壠中合球隊服務：112年5月12日(五)、5月26日(五)		
活動時間	1. 校內教職員服務：中午12:25-13:25 2. 中大壠中合球隊服務：17:30~20:40	活動地點	1. 國體大科技大樓206 2. 中大壠中
活動網址	1. 表單報名 2. 直接與代表隊聯繫		
活動種類	<input 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 checked="" type="checkbox"/> 課程 <input type="checkbox"/> 其他：_____		
聯絡人		聯絡電話：	
		電子信箱：	1113012@ntsus.edu.tw
總參與人數	參與教師 <u>3</u> 人，職員 <u>30</u> 人，學生 <u>67</u> 人，合計 <u>100</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 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 checked="" type="checkbox"/> 其他：成果海報			
單位承辦人		單位主管	教學業務發展組

1. 活動內容簡述

本次活動分二階段，包含桃園市中大壢中共 25 名合球運動員、校內教職員約 40 人次、原規劃的高齡者活動為參與，讓同學與人群進行面對面的服務，學生攜帶 8 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，教職員則可獲得身心靈的放鬆。

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，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不錯的滿意度，有高教深耕之經費補助，學生在過程中除了可以學習如何設計活動、規劃教學內容，並也與人實際接觸，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：_google 表單

如附件

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)。



籌備期請陳家信教官指導學生如何做滾筒與核心訓練教學



教職員服務活動簽到



教職員服務活動服務中



替中大壠中選手進行知識教育



替中大壠中選手進行伸展教育



中大壠中服務後與教練、選手大合照

4. 活動相關附件(活動簡章、摘要議程或流程)

教師報名網頁

國立體育大學教職員工徒手保健活動邀請



1113013@ntsu.edu.tw
寄給 employee

4月10日 週一 下午1:40

Google Forms

我已邀請您填寫表單：

國立體育大學教職員工徒手保健活動邀請

各位教職員工大家好，我們是運動保健學系一年級的學生，目前正在進行服務學習的徒手保健活動，想邀請大家一同體驗舒壓按摩。

根據上次表單的統計人數，我們最後決定將活動的日期訂在4/26(三)、5/3(三)，時間延長為12:25-13:25，地點在行政206，歡迎各位的蒞臨，如有時間上造成您的不便，敬請見諒。

這次也需要請各位協助我們填寫以下的問題，如果上次的表單已填寫過且資料無異動者，可不填寫健康調查"的部分，"初次填寫者請完整填寫表單"，讓我們更加了解您的狀況與需求，使活動更順利地進行。

[填寫表單](#)

建立自己的 Google 表單

教職員工徒手保健舒壓活動



敬萱馬 <1113013@ntsu.edu.tw>
寄給 在職職員(含一二級主管職員名單)、兼任教師

5月2日 週二 下午6:29

各位教職員工好：

歡迎明天來體驗參加

由運動保健學系所準備的徒手保健舒壓活動

這次我們這學期最後一場為教職員工舉辦的舒壓活動，請大家把握好時間，中午來參與！

我們會根據您的需求進行個人化的舒壓服務

每個人的時間為10-15分鐘

時間：5/3（三）12：25~13：25

地點：行政206

注意事項：

請穿著適合方便活動的服裝

（盡量不要穿著牛仔褲）

每個人舒壓按摩時間最低為十分鐘，若13：15之後入場，將不提供舒壓按摩服務。如造成您的不便，進請見諒。

聯絡人：馬敬萱

聯絡電話：0988226256

誠摯地邀請您

祝 健康、平安、幸福、快樂

中大附中服務後滿意度調查

	H	I	J	K	L
1	整體上，我最喜歡的地方是	整體上，我覺得還可以更好的部分是	想對我們說的話		
3	學姊幫我按摩	運淇學姐要多講話	打完比賽能來給學長姐按摩太幸福了		
4	學長幫我按摩	再按久一點			
5	學姊按摩有夠舒服 😊	運淇學姊可以多講話多互動	學長姐辛苦了		
6	按摩	都很好	謝謝學長姐的指導與幫助，讓我們了解操放鬆以及熱身的重要性		
7	學長姊幫忙按摩	無	謝謝學長學姐		
8	學姊幫我們按摩	都很好	謝謝你們每次來都很用心 ❤️		
9	按摩大腿後側	不能再更好	謝謝學長學姊		
10	幫我們按摩那個一小時	都很好 😊	希望還可以再來 😊 學姊人真的好好		
11	學長姐幫我按摩的時候	都很棒	謝謝學長學姊 😊		
12	按摩小腿	沒有	沒有		
13	在被按的時候	已經很好了不用再好了 😊	按摩很舒服 不知道為什麼有點癢??		
14	互動的部分與我們提出的問題都能有所回應	我覺得都很好 非常棒	繼續加油 希望明天還能見到你們 我還有一年時間在學校		
15	按摩	無	無		
16	學長按摩	希望按摩的時間可以更長	謝謝學長學姐 讓我了解更多		
17	學姊幫我們按摩的時候	我的腳不要變粗粗 😊	謝謝你們這幾次的上課 蠻有收穫的啦 😊		
18	最喜歡槐祥學長	太棒了 沒有可以更好的地方	按摩好舒服 希望還有機會再按		
19	學長姐幫我們按摩	都已經很讚了	謝謝學長姐來幫我們上課還有幫我們按摩 讓我們的肌肉能夠放鬆		
20	學長姐幫我們按摩力時候 很舒服	我的腿不要變粗	謝謝你們 你們辛苦了 😊		
21	學長幫我們按摩。	無	學長姐你們教學的很好，按摩也很舒服。		
22	在學姐按的時候比同學之間按的更深層範圍也更廣	無 (已經很好了)	謝謝學長姐願意花時間來我們學校教導我們許多放鬆和伸展的動作，也教會我們		
23					
24					

+

≡

表單回應 1 ▾

探索

<

量化資料結果

🌀 手法教學容易理解的程度

非常了解 81%

普通了解 19%

🌀 手法服務內容滿意程度

非常滿意 100%

🌀 手法服務態度滿意程度

非常滿意 100%

🌀 環境氛圍滿意程度

非常滿意 95.2%

滿意 4.8%