

# 115 年教育部高教深耕計畫—運動保健實踐創課子計畫

## 「運動保健康」高中生運動保健教育活動

### 一、活動主旨：

運動保健是藉由適當與正確的身體活動及運動來維持健康體適能、提升身體活動能力及運動傷害預防，達到整體健康促進的目標，建立「全齡全民」都能透過「運動」達到真正的「保健」。

由運動保健學系學士班學生組成之運動保健實踐創課團隊，整合並應用所學、選擇符合能滿足高中生日常生活與平常運動所需之健康體適能、運動防護專業知能，規劃身體適能與保健及多元運動整合體驗，提供對運動保健領域有學習興趣之高中學生一個運動保健學習與交流平台。

今年分享的內容是針對不同的年齡層與多元的族群來設計全齡全民皆合適的活動，與會高中同學將在按摩球、筋膜加壓帶(Flossband)的參與中體驗舒壓放鬆效果，再藉由肌貼的實作運用與彈力帶的體驗課程，讓身體在放鬆過後，由整合式的訓練來誘發並促進該作用的肌群，促進肌肉的均衡及動作的順暢度；也會介紹包括樂齡活動的課程分享，體驗社區的樂齡活動與從熱身到整體肌力訓練之完整課程，體驗寓運動於遊戲的變化，藉以窺探運動保健的內涵與未來發展。

活動主辦的大學生們希望透過規畫的實務主題，進行內容解說及專業指導，帶領高中生參與及實際操作，藉由活動過程之教學相長與合作學習，獲得更多相關知識與技能之了解及應用，也達成大學生們運動保健理論與實務之學用連結、及雙方共同成長，落實高教深耕人才培育與專業推展目標。

二、主辦單位：國立體育大學運動保健學系

三、執行單位：運動保健實踐創課學生學習團隊

四、指導老師：陳雅琳副教授，連絡電話 03-3283201#2301、2306 (系辦公室)

五、活動日期與地點：115/05/31 (週日) 09:10-16:00。

六、活動地點：國立體育大學 (桃園市龜山區文化一路 250 號)

集合地點:科技大樓 B16 教室(百階教室)

七、對象與名額：高一至高三學生，至多 60 人，參加名單依錄取通知為準。

## 八、經費來源：

(一) 本活動所需教材、教具、人身保險、便當等活動費用，由 115 年教育部高教深耕計畫專款補助（子計畫名稱：C4-1 運動保健實踐創課計畫），不額外收取活動報名費用。

(二) 參加人員往返交通與必要的住宿需自理。

## 九、日程表：

| 日期         | 時間          | 活動主題    | 活動內容          |
|------------|-------------|---------|---------------|
| 5/31<br>週日 | 09:10~09:30 | 報到      |               |
|            | 09:30~10:00 | 開場      | 活動介紹&分組       |
|            | 10:00~11:00 | 一番力練    | 肌肉適能與整合式訓練    |
|            | 11:00~12:00 | 太貼了吧!   | 運動貼布實務應用      |
|            | 12:00~13:00 | 用餐&午休時間 |               |
|            | 13:00~14:00 | 老不休     | 樂齡運動與高齡功能性檢測  |
|            | 14:00~15:00 | 緊追不放    | 工具式軟組織恢復與放鬆   |
|            | 15:00~16:00 | Q 彈有勁   | 彈力帶阻力訓練(見註 5) |
|            | 16:00~16:30 | 衛教&結尾   | 提問討論交流        |

\*當日課程會以分組的方式分上下午場次輪點進行

\*一番力練 #肌肉適能與整合式訓練(體適能)：結合動態熱身、阻力訓練、運動後的伸展等身體活動，建立對於整套訓練流程(熱身、訓練、伸展)的設計原理與正確觀念，進而激發高中學生對於體適能領域的學習動機。

\*太貼了吧！運動貼布之實務應用(運動貼布白貼&肌內效貼布)：利用白貼與肌貼，讓大家了解貼布的特性與功能，透過基本的貼布應用，體驗貼布在運動場上與日常生活中的實質功能

\*老不休 #樂齡運動與高齡功能性檢測：分享各種在高齡運動相關場域的活動與會出現的情形，包含有氧熱身、家中椅子相關運動、高齡者與運動保健認知小遊戲。並帶入高齡者生活適能概念與相關檢測，及遇有突發狀況的緊急處理，得以在生活中幫助身邊的人。

\*緊追不放 #工具式軟組織恢復與放鬆 (Flossband & 按摩球)：透過 Flossband 與按摩球的使用，達成增加關節活動度與促進肌纖維恢復的效果；並搭配補水與筋膜衛教，建立自我照護觀念，促進恢復與放鬆，為下次的訓練和比賽做準備。

\*Q 彈有勁 #彈力帶阻力訓練：透過彈力帶訓練不同肌群之餘，也介紹彈力帶方便、可攜帶等特性與使用原理，內容包含訓練肩胛穩定、旋轉肌群、闊背肌、臀中肌等，讓高中生們可以透過這幾個訓練動作去學習彈力帶的使用方式和運用時機。

十、報名方式：請掃 QR code 或點取連結，

<https://forms.gle/qw6ABFnEso2VcbNN8>

於 5 月 20 日(週三)填寫報名表單報名，  
錄取通知另外寄送。



※報名前特別提醒：

- (一) 活動期間將為參與人員投保人身保險，報名資訊將收集人身保險投保所需個人資料，請詳閱個人資料收集與處理相關說明
- (二) 活動期間將進行拍照或錄影，作為執行紀錄、動靜態成果之用，請詳閱個人肖像授權同意書。
- (三) 本活動名額有限，請審慎評估時間之可行性，經錄取後務必參加，使難得之活動資源得以最大運用。

十一、個人資料蒐集及處理、活動肖像利用告知依照個人資料保護法，請您與法定代理人務必詳細閱讀以下內容：

- (一) 執行團隊將蒐集活動參與者以下個人所屬資料，作為指定用途，並負有保密責任
  1. 識別類資料，包含姓名、連絡電話、電子郵件地址、身分證字號等任何可識別資料本人。
  2. 特徵類資料，如性別、出生年月日、就讀學校
  3. 以上有關參與者之連絡電話、電子郵件地址、緊急連絡人姓名及連絡電話等資料，將作為活動通知與必要時之聯絡使用，於活動後 10 日內進行資料刪除。
  4. 以上有關生理性別、出生年月日、身分證字號、疾病史調查之資料，僅供活動當日之人身保險及活動期間安全維護使用，於活動結束 1 周內進行資料刪除。
  5. 以上有關姓名、就讀學校、年級別等資料供活動紀錄使用。
- (二) 活動期間執行團隊將進行活動執行與參與拍攝，所被拍攝含有您本人肖像之影片及照片，國立體育大學運動保健學系得公開於本校系所屬網站 / 影音網、新聞稿、FACEBOOK / IG 粉絲頁或 Youtube 影片播放平台，進行分享。執行團隊將盡量避免正面拍攝參與本活動之高中學生，除非參與學生願意接受正面拍攝。
- (三) 當您完成填表及勾選【我已閱讀並同意】並送出資料，表示您與法定代理人已閱讀、瞭解，並同意接受以上所有內容，同意本活動執行單位收集、處理及利用您於本活動之報名表單所送資料。