

112 學年度服務學習內涵課程計畫

分項計畫-環狀運動

成果報告書

分項計畫主持人：葉清華老師

中華民國 112 年 11 月 30 日

成果報告目錄

- 一. 成果報告表
- 二. 課程大綱
- 三. 學生名冊
- 四. 課程教材
- 五. 成果照片錦集
- 六. 問卷調查表
- 七. 反思回饋表

一、成果報告表

元培醫事科技大學

112 學年度服務學習內涵課程計畫

成果報告表

學校名稱：元培醫事科技大學								
開課院/系所： 福祉產業學院/健康休閒管理系								
課程名稱： 環狀運動								
開課時間：112 學年度 第 1 學期								
授課教師： 葉清華								
開設方式			每人服務時數統計			課程執行成效		
必修	學分數	每週授課時數	每人每次平均服務時數 (A)	每學期每人平均服務次數 (B)	每人服務總時數 (C=A*B)	修課人數 (D)	提供服務人次 (E=B*D)	提供服務時數 (F=C*D)
選	2	2	1	1	1	34	34	34
受服務單位：香山社區發展協會								
協力單位：								
提供服務人次：34 人								
受服務總人次：50 人								
執行成果與評估：								
<ul style="list-style-type: none"> ● 成果照片錦集 ● 問卷調查表 ● 反思回饋表 								

二、課程大綱

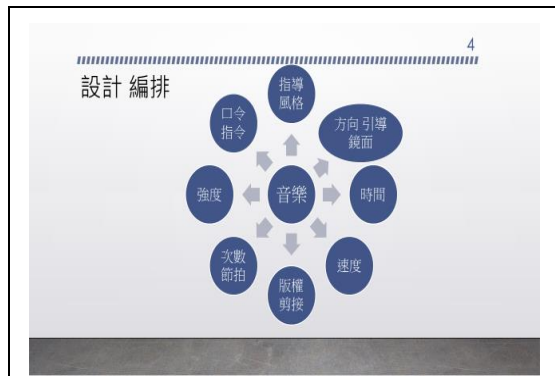
元培醫事科技大學 112 學年度第 1 學期 服務學習課程大綱

一、課程基本資訊			
課程名稱	環狀運動	本課程開設次數	<input type="checkbox"/> 首次開設 <input checked="" type="checkbox"/> 非首次開設
開課單位	健康休閒管理系運動休閒組	課程屬性	<input checked="" type="checkbox"/> 專業課程 <input type="checkbox"/> 通識課程
開課班級	四技健管運動二一	必/選修	<input type="checkbox"/> 必修 <input checked="" type="checkbox"/> 選修
選課代碼	1954	是否配置教學助理	<input type="checkbox"/> 是 <input checked="" type="checkbox"/> 否
學分數/時數	2/2	服務時間是否固定	<input checked="" type="checkbox"/> 是 <input type="checkbox"/> 否
二、課程目標			
<p>學習完本課程後，學生將了解管理環狀運動的基本概念與理論，包括環狀運動概念、體適能概論、有氧、肌力與伸展的運動模式、並學習指導員指導要領及編排示範與教學(認知)。同時學生能以合適的角度來思考運動技巧與指導問題與解決之道，並能體會環狀運動對健康促進的重要性(情意)。另一方面學生能實際操作運動技巧，嘗試解決指導員應有的技巧問題，以比較理論與實務管理的差異(技能)。</p>			
三、課程內容			
<p>本課程教授之主題包含環狀運動模式及發展與需求，有氧運動基本動作、伸展訓練、帶領指令、音樂節拍設計及帶領實作教學。</p>			
四、教學策略			
<p>學生將了解如何為社區長輩設計活動並實際帶領長輩作活動。課程前半段介紹活動帶領的動作與技巧、指令與音樂節拍學習，期中考後將安排兩次至社區與長輩互動，服務時數比重約占總授課時數之 11%。</p>			
五、各階段工作及各週流程			
準備	1-9 週	課程專業知識授予	
服務	11、13 週	實地服務演練	
反省	15 週	檢討與建議	
慶賀	16 週	鼓勵獎勵自己有機會對社區長輩的服務	
六、合作機構			
香山社區發展協會			
七、評量方式			
出席率及服務學習活動參與完成度			
八、如對上述課程有疑問者，可諮詢下列人員			
葉清華			
九、備註			
請穿著合適服儀，用心執行活動，更注意長輩安全。			

三、學生名冊

四、課程教材

運動課程設計與帶領技巧(共 32 張)



5

節奏與音樂選擇

- 單曲(流行樂曲 老歌) 對拍或破拍操作
主旋律 / 副旋律 / 重新剪接
- 專業音樂(4*8拍一個段落)
練習 建議強度每分鐘128-132 bpm
對拍或破拍操作
- 擊掌聲打節拍
- 人聲數拍或提醒動作

6

指令時機

- 前一個組合(末4-8拍提示)
- 4*8拍一組動作(操作提示)
- 預備啟動(提示反覆操作次數)
- 行進動作(邊走邊下指令)
- 鏡面教學(先示範 再下令變換)

10

組合運動元素

1. 手臂與肩關節(前、上、左、右、繞圈)
2. 軀幹動作(核心肌群、律動)
3. 衝擊變化(無、低、高)
4. 行進變化(+、U、□、X)

運動課程設計

階段	動作名稱	時間(分)	課程內容
1	暖身與伸展運動	5-10	熱身運動是為了伸展身體的肌肉、關節和韌帶，同時也逐漸調整全身心肺呼吸和血液循環系統，以順應接下來的有氧運動。
2	有氧運動	20-30	此階段是整個運動的主要部分，其效果是強調心肺循環機能的增強，在運動強度上，必須達到運動訓練目標心跳率 (Target Heart Rate)的50%~85%
3	緩和運動	5-10	此階段運動主要是幫助四肢的血液回到心臟，並漸漸的降低心跳率至120，此以下以順應接下來的地板運動。
4	肌力訓練	15-20	此階段主要是增加身體各部位肌肉的耐力及彈性，可分為腰部、腿部、手部及臀部。
5	緩和運動	7-10	此階段主要是伸展與放鬆運動，降低心跳數至正常狀態，並藉著靜態的伸展以伸展柔軟度以及幫助擠壓因運動而停留在身體四肢的血液回流至心臟，以減少肌肉的酸痛。

15

年長者衰弱前期 混班教學

- 指導員授課前，應口述說明強度，使其安心
- 音樂節奏應控制在130 bpm以下
- 所有動作轉換與過門應預留等待時間，並觀察70%的學員已跟上
- 場地應備右靠背之座椅，且為穩定的腳腳椅
- 編排備課盡量以坐姿、站姿能共同使用的動作為優先考量

18

符合安全原則

- 暖身目的：漸進提升心跳率、提升肌肉溫度、血流分散至運動肌群以增加血流量及氧氣供應量等。
- 主運動：提升心肺功能、增加身體動作表現能力、增進關節可動範圍
- 緩和目的：血流進近回流至內臟、降低肌肉痠痛、抽筋或僵硬等

19

音樂與強度安全編製原則

階段	音樂節拍	強度	衝擊性	時間分配
一、暖身	約128-132bpm	低至中	低衝擊	1-3分鐘
二、主運動	約132-152bpm	中至高	高低衝擊	20-25分鐘
三、阻力訓練	約128-132bpm	中高	中低	20-25分鐘
四、心肺緩和	約128以下	低	低	1-2分鐘
五、伸展	柔和	低	無衝擊	3-5分鐘

設計 編排



節奏與音樂選擇

- 單曲(流行樂曲 老歌) 對拍或破拍操作
主旋律 / 副旋律 / 重新剪接
- 專業音樂(4*8拍一個段落)
練習 建議強度每分鐘128-132 bpm
對拍或破拍操作
- 擊掌聲打節拍
- 人聲數拍或提醒動作

指令時機

- 前一個組合(末4-8拍提示)
- 4*8拍一組動作(操作提示)
- 預備啟動(提示反覆操作次數)
- 行進動作(邊走邊下指令)
- 鏡面教學(先示範 再下令變換)

序號	步型	中文	拍子	衝擊	強度	序號	步型	中文	拍子	衝擊	強度
1	1	踏步	1	L	L	15	2	恰恰恰	2	L	M
2	1	走路	1	L	L	16	2	小馬跳	2	H	MH
3	1	V字步	4	L	LM	17	2	踩跳	2	H	H
4	1	方塊步	4	L	LM	18	2	走三步點	4	L	L
5	1	疊波	4	L	L	19	2	麻花步	4	L	LM
6	1	花式疊波	8	L	LM	20	2	邊併	4	L	MH
7	1	隨轉步	2,4	L	LM	21	2	連續抬膝	8	LH	MH
8	1	扭扭	1	LH	MH	22	3	側點步	2	L	L
9	1	跑步	1	H	MH	23	3	腳跟點	2	L	L
10	1	剪刀步	1	H	H	24	3	腳尖點	2	L	L
11	2	踩點步	2	L	L	25	3	弓箭步	2	LH	LH
12	2	隨併步	2	L	LM	26	3	踮腳	2	LH	MH
13	2	後勾腳	2	LH	M	27	3	抬膝	2	LH	MH
14	2	踏步提膝	2	LH	MH	28	4	開合跳	2	H	H

組合運動元素

1. 手臂與肩關節(前、上、左、右、繞圈)
2. 軀幹動作(核心肌群、律動)
3. 衝擊變化(無、低、高)
4. 行進變化(+、U、□、X)

教學注意事項

- 掌握對稱、協調與平衡之原則
- 注入互動、協調之人際發展
- 運用行進方向與原地轉向增進空間感
- 依據環境文化背景、年齡層選擇元素，編排適合架構
- 著重教學環境安全、教學內容安全
- 教學過程強調鼓勵與眼神交流

年長者衰弱前期 混班教學

- 指導員授課前，應口述說明強度，使其安心
- 音樂節奏應控制在130 bpm以下
- 所有動作轉換與過門應預留等待時間，並觀察70%的學員已跟上
- 場地應備右靠背之座椅，且為穩定的腳腳椅
- 編排備課盡量以坐姿、站姿能共同使用的動作為優先考量

符合安全原則

- 暖身目的：漸進提升心跳率、提升肌肉溫度、血流分散至運動肌群以增加血流量及氧氣供應量等。
- 主運動：提升心肺功能、增加身體動作表現能力、增進關節可動範圍
- 緩和目的：血流進近回流至內臟、降低肌肉痠痛、抽筋或僵硬等

心肺訓練安全原則

- 暖身、主運動、伸展

三 階段

運動強度評量

- 年長者60歲、安靜心跳75/每分鐘、心跳率範圍(50-80%
【220-年齡-安靜心跳】*目標心跳率百分比+安靜心跳率
【220-60-75】*50%+75=117
【220-60-75】*80+75=143
(每分鐘心跳次數約117-143)

音樂與強度安全編製原則

階段	音樂節拍	強度	衝擊性	時間分配
一、暖身	約128-132bpm	低至中	低衝擊	1-3分鐘
二、主運動	約132-152bpm	中至高	高低衝擊	20-25分鐘
三、阻力訓練	約128-132bpm	中高	中低	20-25分鐘
四、心肺緩和	約128以下	低	低	1-2分鐘
五、伸展	柔和	低	無衝擊	3-5分鐘

暖身運動

- 以大肌肉參與
- 動態伸展為主
- 不甩動關節
- 以低衝擊動作為編排原則
- 使用音樂建議拍數110-130bpm

運動強度的改變

- 力臂
- 手的高度
- 腿的高度
- 節拍的變化
- 衝擊的改變

禁忌 (造成危險或傷害)

- 關節過度伸展/屈曲：如頸部360度快速繞邊，腰部向後過度伸展、大幅旋轉，肩關節水平外展超過90度
- 脊椎：弓背或塌腰操作阻力訓練
- 高衝擊、高強度實施時間過長
- 避免抬膝加扭轉或抬膝超過8次(2*8拍)
- 高強度停頓或躺下：如高強度時突然停止，或從高強度突然改成堆蹲下、躺下或操作等長收縮的訓練(如單足平衡、棒式)

教學目標：完成以下課程設計 (時間15分鐘)

- 暖身【4*8拍】(不跳躍的動作或+運用元素)
- 主運動【4*8拍】(採高中低等強度+運用元素)
- 肌力 1-2個動作
- 伸展動作

建議

- 1.動作應具控制性：避免甩手、甩腿
- 2.強調動作的功能性，以穩定肌群為導向
- 3.提升肌肉適能與協調性兼具之動作為準則
- 4.配合呼吸正確操作動作軌跡
- 5.設計生活化動作，以提升功能性

五、成果照片

(一場出隊至少兩張照片)

元培醫事科技大學 活動成果照片

時間	112年11月14日	地點	香山社區發展協會
照片說明	長輩進行手眼協調活動		
			

照片說明	長輩進行手眼協調活動		
			

元培科技大學 活動成果照片

時間	112年11月28日	地點	香山社區發展協會
----	------------	----	----------

照片說明	帶長輩做健康操
------	---------

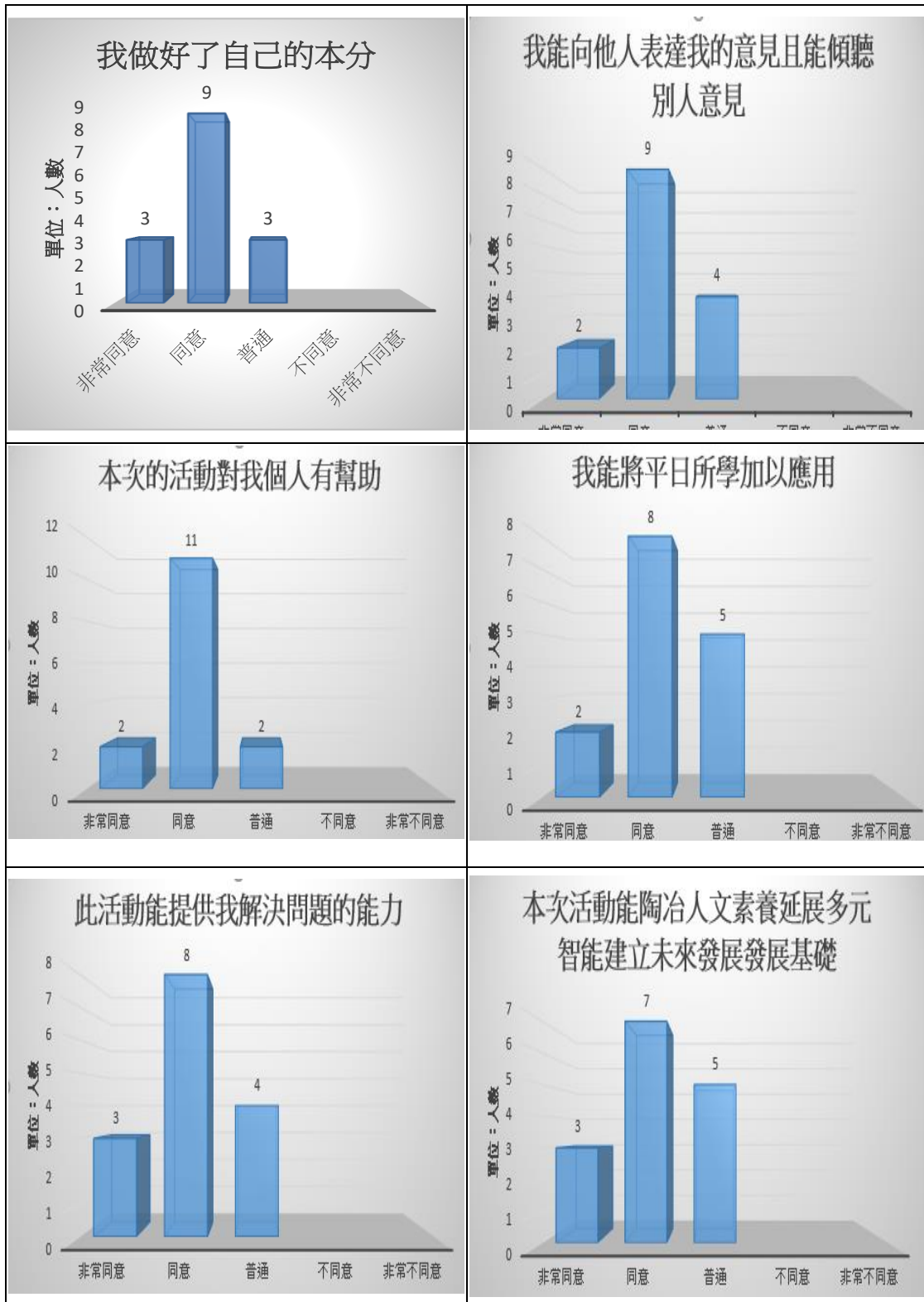


照片說明	帶長輩做健康操
------	---------



六、問卷調查表

學生服務學習問卷



服務學習課程反思心得

服務日期: 112年11月14日至112年11月14日

<p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>帶著長輩運動我見了許多長輩，即便年紀很大，仍努力和大家一起做動作，聽到長輩們對於有些動作感到困難的疑問，接觸到許多不同年齡的長輩，他們都有不同的能力。</p>	<p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>我帶了他們律動，接觸到老人家看見一些老人家跟不上，聽到一些老人家很開心的聊。</p>
<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>覺得很多長輩都很努力跟上大家的動作，讓人覺得即便老了，但也可以繼續運動。即便老了仍努力學習。</p>	<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>帶老人家的時候要講閩南語，會講的不流利，所以平常要練習。</p>
<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>看見了即便年紀很大了，仍努力做好每件事。</p>	<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>沒有改變。</p>

服務日期: 112年11月14日至112年11月14日

<p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>在帶動老人玩遊戲的過程中看著他們活到老學到老的精神真的很讓人敬佩。</p>	<p>服務日期: 112年11月14日至112年11月14日</p> <p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>我做了帶老人律動，看見老人的動作較緩慢，聽到老人都講台語，接觸到老人。</p>
<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>玩完遊戲後發獎勵給他們時看到他們開心的表情就很欣慰。</p>	<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>經過這次活動後，發覺人真的會老，要趁年輕時好好的玩。</p>
<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>不論年齡大小都應樂於學習開心生活，有著活到老學到老的精神。</p>	<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>要好好陪家裡的長輩，年輕時努力賺錢養我們退休後可能也走不動，所以要好好的陪家人愛要即時。</p>

服務日期: 112年11月28日至112年11月28日

<p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>帶著老人做運動，看到老人們越做越順利。</p>	<p>壹、What(服務內容) 請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？</p> <p>我學會如何帶動作，老人要取巧。</p>
<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>讓我覺得帶活動的過程中許多方面要慢一些，例如：節奏、動作等。</p>	<p>貳、So What(學習要點) 請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？</p> <p>如何把動作運用在老人身上，看見他們流汗表示很認真，期望下次跟老人一起做。</p>
<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>帶不慣自家人運動，動作必須放慢。</p>	<p>參、Now What(省思檢索) 請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？</p> <p>有些動作老人跟不上，或者是動作太困難，可能要以喜。</p>

服務日期: 111年11月28日至111年11月28日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

老人那方面的活力

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

在笑氣方面讓我非常快樂

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

要用老人的視角去帶活動，比較全面

服務日期: 111年11月28日至111年11月28日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

帶長輩做運動，長輩很熱情的配合我們

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

我覺得帶長輩做運動很有趣，也可以學到如何帶運動

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

經過這次的服務，我覺得我們帶的速度要放慢一點，每個動作也要考量好。

服務日期: 112年11月25日至112年11月28日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

我帶老人排，看到老人一起跳，聽到音樂

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

有些老人家動作比較跟不上拍子再慢一點

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

老人家身體軟弱的，動作再慢一點

服務日期: 112年11月25日至112年11月28日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

帶著老人家做活動很開心，有些老人跟不上，聽到老人家的笑聲，接觸到老人平常很少做的事

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

老人家可能需要多做一些動作，防止老化，很開心帶他們

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

改變老人家的身體活動

服務日期: 112年11月14日至112年11月14日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

帶老人做疊杯子遊戲，都很努力的完成；同學教導的聲音，老人們都勇於嘗試

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

老人他們都非常努力，跟我們做活動，讓我們有成就感

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

帶老人要慢慢來，活動速度不可太快

服務日期: 112年11月14日至112年11月14日

壹、What(服務內容)
請於服務過程後寫下：我做了什麼？看見什麼？聽到什麼？接觸到什麼？

1. 手部運動和玩遊戲，看見老人家的熱情，聽到了老人家的歡樂聲，接觸到老人家的手帶著他們玩遊戲。

貳、So What(學習要點)
請於服務過程後寫下：我的所見所聞帶給我什麼感想？

有些老人家能夠做運動的就會跟著做，但有些會跟不上節奏的就會不太想跟著做運動。

參、Now What(省思檢索)
請於服務過程後寫下：這些經驗使我對於看事情的角度與想法有什麼改變？

年紀較大要長運動，要多多去社區跟不同的人一起活動活動的。