國立清華大學2017年**「祝幸福顧健康」**體適能教育訓練簡章

───小團體運動指導品格教育

壹、緣起：

行政院衛生署曾調查大型企業對推廣健康促進活動的看法，結果指出國內企業認為推

展健康促進的益處如下：一、有益員工健康(86.5%)；二、可以提高生產力(76.4%)；三、

可以提高士氣與精神(72.2%)；四、可以減少病假的損失(53.7%)。

天下雜誌2003年針對「二十一世紀人才所需的能力」，美國學校管理者協會曾邀請教育界、企業界、社會學、心理學等各領域專家，集思廣益歸納出三大類能力。第一類為學業能力：讀寫算、邏輯推理、科技應用、資訊處理、外語知識等能力。第二類為個人能力：溝通能力、獨立思考能力、解決問題能力、適應能力、終身學習能力。第三類為公民能力：負責、自律、誠信、自我管理、對人尊重、對多元文化理解與欣賞（何琦瑜、鄭一青，2003）。

第三類的公民能力，即為品格教育之內涵，同時亦為學生未來於現代社會職場之重

要課題。為提昇本校教職員工及學生之健康促進成效，特結合培養學生品格教育，以小

團體運動指導方式推動本案。

貳、目標：

一、培養運動的生活習慣，藉運動設計、動態生活，有效提升本校教職員工、學生體適

能，並增進終身學習管道，藉以豐富生活、健康促進，共同營造幸福的活力校園。

二、以運動攜手為理念，為運動專長學生提供學習型助理機會及啟發其社會服務概念，

採師徒相傳、小團體的方式，提供被服務者及時關注、指導、教練及評估，引導自

發性地建立健康管理。

參、計畫主持（單位、主持人）：體育學系邱文信教授。

肆、協同執行人員：

學務處體育室張幼俊行政助理、體育學系碩士生何譽輝、梁嘉文同學等若干人。

聯絡方式:分機:71528，信箱:[nhcuelab@gmail.com](mailto:nhcuelab@gmail.com)

伍、計畫期程：106年3月27日-106年12月30日。

陸、實施地點：於校內辦理，視各小組計畫之需求由運動及多元教育發展中心協調提供或由各小組自行規劃安排，自行安排者需知會運動與多元教育中心。

柒、參與對象：

一、教練人員（師傅）：

（一）由本校體育學系或運動代表隊具運動專長同學優先擔任，但須配合指導「活

力有YOUNG運動攜手計劃」至少一個項目。

（二）參與運動專屬「VIP」計畫之同學服務時數以採計學習型助理時數為主，因

係屬運動專業及體力勞動密集之故，學習型助理費支付標準依「本校學生學

習型助理助學金實施要點」辦理；另亦可依學生個人意願於服務時數納入

學生服務學習時數認證，認證之時數不再核予學習型助理費。

二、受輔人員（徒弟）：

本校**教職員工**參與活動時間以公假登記，活動時數納入公務人員終身學習時數認

證。

捌、計畫內容：

※**子計畫一：運動專屬「VIP」計畫**

一、實施方式：

（一）報名及招募：自9/25至10/10內辦理。先透過網路及面談方式招募參與對象（包含師傅及徒弟），另針對行政及教學單位、體育學系學生辦理說明會及相見歡活動。

（二）教練人員服務時數屬性：以有給之學習型助理為主，學生服務學習認證為輔，餘請參酌本計畫「柒-（二）」之規定。

（三）活動頻率：依照師傅的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，徒弟可自行與

師傅協商增加或減少時間，寒暑假期間因場地因素，採預約制。

（四）師徒比：請參照表1-1。

(五)如因人數不足，中心保有調整教練援課權利。

二、服務指導類別：運動專長指導、體適能指導。

三、收費方式：

報名參與之教職員工須於期初繳交報名費用，如表1-1，由薪資裡統一扣繳，參與之學員並發放運動專屬VIP卡一張於每次活動時使用，未使用之票卡可延用於下學期繼續使用，如有須指定教練請先告知承辦人員，承辦人員將會協調教練意願。

|  |  |
| --- | --- |
| 教練及學員比 | 繳交費用 |
| 3人以下(含3人) | 2000元/人/10堂 |
| 4人以上(含4人) | 1500元/人/10堂 |

表1-1

四、實施流程：

計畫撰寫

報名及招募

各組活動執行

學年活動結束

結案

成果報告書、滿意度調查表

工時紀錄表、課程規畫表

優良小組選拔

調查表

奬勵

是

否

五、評估方法：

（一）以「服務學習紀錄表」、「票卡」瞭解當日活動參與率；透過「課程規畫表」自我檢視過程流暢度、目標達成度。

（二）期末撰擬「成果報告表」作為活動綜整與回顧之依據。

（三）透過「滿意度調查表」瞭解受輔人員之滿意狀況，做為未來體適能健康促進計畫辦理之策進參考。

（四）籌組評審小組選拔優良小組並核予奬勵補助，鼓勵共同為達成計畫目的而努力。

※**子計畫二：下班前40分鐘運動班計畫**

一、實施方式：

（一）報名：本計畫參與學員免報名；惟先透過購買票卡方式於每次活動時使用。另併運動專屬「VIP」計畫辦理說明會及相見歡活動。

（二）活動頻率：106年10月12-106年12月14日，每週一次，共10次，地點位於南大校區第一學生活動中心4F舞蹈教室，每次40分鐘。

（三）師徒比：以1人指導15-20人為原則。

二、服務指導類別：有氧運動為主。

三、收費方式：欲參與之教職員工需購買下班前40分鐘運動使用卡(一張10格，共800元)，請至出納組繳費(繳費名稱：下班40分鐘運動班)，40分鐘運動班使用卡專屬於40分鐘運動班使用，可多人合併使用一張卡，本卡使用後，需於2017年使用完畢，剩餘格數不可退換現金，如購買後從未使用本卡，可於學期結束後洽運動及多元教育發展中心辦理統一退費。

玖、職責分工

|  |  |
| --- | --- |
| 區分 | 分工項目 |
| 體育室 | 1.透過網路及面談招募參與對象。  2.舉辦說明會（體育學系學生、體育專長）。  3.計畫宣傳。  4.辦理相見歡活動（行政及教學單位、各教練）。  5.計畫協調、督導工作。  6.籌組評審小組。  7.計畫成果彙整。  8.經費概算、申請及核銷。  9.指派一人協助推動計畫執行等事宜。 |
| 參與對象(教練人員、受輔人員) | 1.參加說明會、相見歡。  2.各組活動執行。  3.教練人員－  （1）詳閱指導員須知；填寫調查表或申請表、簽到表、成果報告表。  （2）填寫工時紀錄表、簽到表、課程規劃表(上課前15次課程規劃與3次工作紀錄表)、學習型助理費申請基本資料(學生證、身份證、銀行帳戶影本)。（限運動專屬「VIP」計畫）  4.受輔人員－填寫調查表【VIP】、簽到表、滿意度調查表。  5.反映計畫執行過程之欲改善事項給體育室。 |

拾、量化與質化指標：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 質化指標 | 量化指標 | 評估機制 |
| 1.落實小團體教學制度，使每位徒弟都能得到充分的照顧。 | 各小組安排1：3~5的人力安排，使徒弟與師傅能更加深入的了解及對話。 | 依報名人數上限做為人力安排指標。 |
| 2.師傅專長多元且展現專業，並分享多方面的經驗。 | 以各運動專長領域之師傅指導小組活動。 | 以各組師傅之專長背景為評估。 |
| 3.徒弟人數之掌握，以整體活動質感為核心，俾使每位參與之徒弟都能有滿滿的收穫。 | 徒弟報名人數以200人為基本門檻，當人數增加，師傅人數也將增加。 | 報名人數上限限制。 |
| 4.課程設計能使徒弟具有學習的效果，並能在其中享受學習的樂趣，真正的落實寓教於樂的精神。 | 課程以動態實作的方式進行，在「做中學」過程中讓徒弟提昇運動技巧及專業知識，並且能樂在運動。 | 安排課程是否穿插運動技巧介紹與實作練習。 |

 拾壹、預期成效：

一、建立教職員工、學生運動技能、習慣與健康促進，養成健康行為，進而模塑健康生活型態，共同營造幸福的活力校園。

二、提供學生社會服務機會及磨鍊教學技巧，啟發其發展正向群我關係，促進個人發展倫理責任與關懷情懷。

三、透過活動參與使學生能了解品格的核心，由知善、期望善，進而於生活中行善並內化成習性，以踐履自我價值。

四、有效促進運動資源聯結，將人物力資源發揮最大功效。

五、增進終身學習管道，提升教職員工工作效能與學生學習品質。

拾貳、課程內容：

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 運動項目 | 運動時間 | 運動內容 | 運動場地 |
| 游泳 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  活力會館游泳池  校本部：  游泳池 |
| 網球 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  體健大樓三樓網球場  校本部：  室外網球場 |
| 桌球 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  第二學生活動中心桌球室  校本部：  綜合體育館(桌球館) |
| 羽球 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  綜合體育館  校本部：  校友體育館 |
| 重量訓練 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  飲虹樓B1(健身有氧中心)  校本部：  綜合運動場(體能訓練室) |
| 有氧舞蹈 | 依照教練的時間搭配，每週一次，每次時間為一小時，可自行與師傅協商增加或減少時間。 | 依照學員能力，進而安排適合的課程內容 並持續做適當調整，以達最大運動效益。 | 南大校區：  綜合體育館3F(舞蹈教室)  校本部：  綜合體育館(舞蹈教室) |
| ※以上運動場地皆為預定，活動期間會因學校活動或場地維修…等，可能進行調整場地，調整方式會以通知各項目教練轉告各運動學員。 | | | |

附件一

國立清華大學「祝幸福顧健康」－Vip體適能教育訓練計畫調查表

**運動專屬「VIP」計畫個人報名表（教職員工）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單位/系別 |  | 職稱 |  |
| 姓名 |  | E-mail |  |
| 手機/分機 |  |  |  |
| 運動時間排序（每週一小時，請排序三種時段） | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 |
| 依喜好運動項目排序(游泳、羽球…等) | 1. | 2. | 3. |
| 指定教練排序(無指定教練免填寫) | 1. | 2. | 3. |

報名表，請寄:[nhcuelab@gmail.com](mailto:nhcuelab@gmail.com)如有任何疑問請撥打：分機71528

--------------------------------------------------------------------------------

**運動專屬「VIP」計畫團體報名表（教職員工）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 單位/系別 |  | 姓名 |  |
| 單位/系別 |  | 姓名 |  |
| 單位/系別 |  | 姓名 |  |
| 單位/系別 |  | 姓名 |  |
| **主要聯絡人** |  | E-mail |  |
| 手機/分機 |  |  |  |
| 運動時間排序（每週一小時，請排序三種時段） | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 | 1.星期\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_～\_\_\_\_\_時 |
| 依喜好運動項目排序(游泳、羽球…等) | 1. | 2. | 3. |
| 指定教練排序(無指定教練免填寫) | 1. | 2. | 3. |