

執行單位	運動健康研究所
計畫名稱	大學社會責任實踐基地(USR Hub)：「彰北樂活心肌力-奇摩子·樂運動計畫」
計畫主持人	張家昌

一、計畫摘要：

本計畫以操場跑道作為構想，「紅色跑道」象徵彰化地區的熱情與活力，「白色跑道線」則示意遵循著道德規範素養而行；站在起跑線如同生命的啟航，跑出幸福美滿人生；跨越一道又一道的欄架，則如一次次跨越情緒的波瀾，因此本計畫以「奇摩子·樂運動」作為主題。爰因社區民眾對於身心健康促進之需求，結合本校運動及心理輔導專長，透過校園、社區及醫療單位三方資源整合，完善社會健康支持系統，達到全人健康福祉。

二、成果：

(一)協助本地社區高齡民眾之健康促進活動、創造產官學合作服務事業：

1.高齡化時代來臨，為使本地中高齡者維持生活自主之基本能力，本校成立 U-First 運動專業指導服務團，自 109 年起投入大學社會責任實踐基地(USR Hub)-「彰北樂活心肌力-奇摩子·樂運動計畫」(以下簡稱本計畫)，並於同年 7 月與彰化秀傳醫院簽定「運動專業指導員培訓及服務計畫合作備忘錄」，以社區為據點創建支持性環境，提供醫療衛教諮詢與專業運動指導，創造產官學互惠、永續合作之模式，為彰化打造健康促進城市，110 年執行策略及辦理情形如下：

- ①培育並提升指導員專業知能：於校內開設 10 門育成課程及 3 門多元學習微學分課程；計培育指導員考取 2 項國內外相關證照共 3 張。
- ②培育實踐大學社會責任所需之種子教師及志工：成立 U-first 運動專業指導團，種子教師計 11 人、志工 37 人。
- ③提供運動指導與諮詢服務：培育運動指導員以跨領域(體適能、瑜珈、正念減壓、健康促進與醫療)、跨團隊(U-First 運動指導團隊、社區發展協會、彰化秀傳醫院)串聯之力量，辦理各項專業運動指導與諮詢活動。110 年度受服務人次總計 7,100 人次(包括社區民眾、本校教職員工及秀傳院內員工)，指導項目包括辦理北歐健走、社區巡迴運動健康指導與諮詢服務，及疫情期間於 YouTube 平臺辦理「U-First GYM」5-25 分鐘之居家運動線上指導(總觀看人數達 8,000 人次)等。此外，自 110 年 10 月中旬起，亦協助彰化縣小嶺頂愛啟兒關懷協會，提供運動指導服務。
- ④促進在地連結，兼重實務與研究：透過師生走入社區發展在地實踐，強化校園與社區之關係，創造校園外之學習場域，除能活絡地方成長動能外，亦能將相關執行數據做為後續研究計畫之參據，提升學生就業競爭力。

(二)本計畫為配合社會發展現況與健康促進、預防醫學之概念，未來將持續安排本校運動專業指導員至彰化秀傳醫院或社區各據點，為社區年長者、一般民

眾提供運動專業指導，養成參與者自主規律運動的好習慣。

(三)本計畫串聯「社頭織襪」(USR 計畫)，**連續 2 年(109 年、110 年)**共同參與「社頭織襪芭樂節」活動，於現場推廣社頭鄉織襪文化及辦理科技適能檢測與健康諮詢服務，**受指導人數計 80 人**。創造多方面之互助共好之學習機會與能量，提高大學對在地貢獻與照顧，及培育學生實踐及解決問題的能力。

對應 SDG 指
標關聯

SDG01SDG02SDG03SDG04SDG05SDG06SDG07
SDG08SDG09SDG10SDG11SDG12SDG13SDG14
SDG15SDG16SDG17

佐證照片



圖 1：多元學習微學分課程



圖 2：提供運動指導與諮詢服務



圖 3：「北歐健走」社區樂齡運動



圖 4：「社頭織襪芭樂節」

相關連結

- 彰化師大校園頭條-社頭好襪 彰師嚴選--本校「社頭織襪-創新、創業、創生」大學社會責任 (USR) 實踐計畫 <https://www.ncue.edu.tw/p/406-1000-6292,r93.php?Lang=zh-tw>
- 「彰化師大 U-First 運動專業指導」粉絲專頁 <https://www.facebook.com/ncueseniorsports>
- 【USRHuB_D 計畫】彰北樂活心肌力_奇摩子·樂運動 宣導短片 <https://reurl.cc/W3Zln5>
- 「U-FIRST 專業運動指導團」YOUTUBE 頻道 <https://www.youtube.com/channel/UCTbjriGplhoAda1lqW2DD7Q>