

方案名稱：基層帶動—運動生活化的養成

主持人：陳清祥

規劃內容(包含實施目的、期程、對象、方式，及預期成效評估方法)

本計畫以運動生活化的養成為活動目標，並以基層為介入對象，從學校教育著手，除建立學生對運動參與的認知外，更引導健康概念以及永續發展目標。

具體執行部分，以球類運動、身體律動等兩大項目為主，進行教學指導以及運動概念的再釐清，並以線上同步方式進入活動現場得以有正確的運動指導能力以及運動生活化養成的概念。再進入深耕場域前，先請小學公告活動資訊，更針對身體素質待加強之學生(肥胖、不愛運動)進行鼓勵，更進行線上指導，以落實確保健康福祉以及有教無類、公平以及高品質的教育，且建立終身運動習慣；當然，計畫執行過程中的挫敗是難免(大學生線上指導過程的挫折感)，如何引導學生們和平接受非預期結果的能力，以及包容不同想法的觀念，並遷移到日常生活中，以強化大學生永續發展之能力。

對象：因應線上活動調整，目前已接洽學校台中市明德中學附小、大鵬國小、馬禮遜中學、永隆國小、五權國中、惠文中學、南投縣新街國小。

方式：以線上活動部分除實際帶動外，尚有運動概念的說明與再釐清。



預期成效：

大學生運動指導興趣的養成、反思能力的培養。

小學生運動參與興趣的養成。

小學方主動提出邀請需求(介入成效已被看見)。

本計畫的培力主要在**實踐、反思、再實踐**中呈現；

大學生部分，藉由每一次的指導過程，促進了其**反思**能力，以及再執行之意願，計畫原設定要培養小學生運動生活化能力，卻也意外地讓大學生對運動指導產生了興趣，間接培養其運動生活化的養成。

