

中國科技大學 113 學年度上學期體育室各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	中國科大第 15 屆樂齡大學銀髮族科技體適能檢測健康又樂活		
校區/部別	<input type="checkbox"/> 臺北校區 <input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區 <input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部、進修院/專		
執行單位	體育室、觀管系		
承辦人姓名	羅旭壯、游麗鳳	分機	2140
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動(113 年 11 月 22 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(年 月 日至 月 日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區健心館 3F <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱_____)		
參加對象	樂齡大學學員 37 名		
學務特色指標 (HEART)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康心 Health /形塑校園生活態度		<input checked="" type="checkbox"/> 責任心 Responsibility/加強律己利人共識
	<input checked="" type="checkbox"/> 同理心 Empathy/涵融互惠尊重素養		<input checked="" type="checkbox"/> 團隊心 Teamwork/創造優質合作佳績
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱情心 Affection/激發積極主動參與		
符合活動類別	<input type="checkbox"/> 1.推展全校性體育活動 <input type="checkbox"/> 2.校際間體育交流 <input type="checkbox"/> 3.校外體育競賽 <input checked="" type="checkbox"/> 4.強化身體適能 <input checked="" type="checkbox"/> 5.體育志工服務學習 <input checked="" type="checkbox"/> 6.學習團隊合作 <input type="checkbox"/> 7.促進運動技能 <input checked="" type="checkbox"/> 8.推廣運動知識		
具體執行成效 (條列式陳述) (請詳盡說明)	<p>1.中國科技大學觀光與休閒事業管理系連續第 15 年承辦教育部樂齡大學計畫，課程規劃不但多元，並以銀髮族需求為導向進行授課的規劃與設計，銀髮族自我健康意識抬頭一直都是大家非常重視的，於日前 2024 年 11 月 22 日由體育室與觀管系體育志工共同完成有氧健康操課程、銀髮族體適能檢測。本次銀髮族體適能檢測導入智慧科技儀器檢測及銀髮族高效智慧體適能系統、分站式體適能測量系統、智慧健康管理與量測，直覺式介面設計提升檢測效率，可多人同時分開檢測，完整記錄個人化數據及分析銀髮族體適能健康狀況。</p> <p>2.在檢測結束後由觀管系老師為銀髮族提供運動與營養處方諮詢，藉以強化銀髮族運動健身認知，提升運動參與動機，永續促進健康。</p>		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.中國科大體育志工與樂齡大學相互彼此進行代間學習，同時強化樂活族體適能檢測專業化、樂趣化、即時化、活潑化。 2.體育室與觀管系體育志工學生可親身體驗操作過程，也藉此鼓勵與禮貌對待樂齡大學學員也是一種品格教育。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.檢測項目包括瞭解身體組成的「身體質量指數」、「腰臀圍比」、「肱二頭肌手臂屈舉」、「椅子坐立」、「抓背」、「椅子坐姿體前彎」、「原地站立抬膝」、「椅子坐起繞物」及「開眼單足立」等 10 大項目。 2.體育志工服務時數為 10 人×4 小時=40 小時。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	持續推動樂齡大學休閒健康活動	
	建議	持續推動體育志工服務	

中國科技大學 113 學年度上學期體育室活動成果-照片集錦

校區	<input type="checkbox"/> 臺北校區 <input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區 <input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部、進修院/專	執行單位	體育室、觀管系
活動名稱	中國科大第 15 屆樂齡大學銀髮族科技體適能檢測健康又樂活		
			
照片說明 1：觀管系游麗鳳老師帶領樂齡大學學員跳健康操暖身		照片說明 2：體育志工協助樂齡大學進行體適能檢測之一	
			
照片說明 3：體育志工協助樂齡大學進行體適能檢測之二		照片說明 4：樂齡大學全體學員與體育志工全體合影	
			
照片說明 5：體育志工協助樂齡大學進行體適能檢測之三		照片說明 6：檢測結果資料直接建置至系統中進行後續分析與提供建議運動處方	