

中國科技大學 113 學年度下學期體育與衛生保健組各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	徐棟英老師陪你一起超慢跑健康活動		
校區/部別	<input checked="" type="checkbox"/> 臺北校區 <input 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	體育與衛生保健組		
承辦人姓名	張瑩榛	分機	2150
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動 (114 年 3 月 5 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(年 月 日至 月 日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 中山育樂館 <input type="checkbox"/> 其他 (地點名稱: _____)		
參加對象	大一新生與全校教職員		
學務特色指標 (HEART)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康心 Health /形塑校園生活態度		<input type="checkbox"/> 責任心 Responsibility/加強律己利人共識
	<input type="checkbox"/> 同理心 Empathy/涵融互惠尊重素養		<input 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 checked="" 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 type="checkbox"/> 6.學習團隊合作 <input checked="" 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>一、學務處體衛組張瑩榛護理師與總務處環安組曹春儀老師辦理「徐棟英老師陪你一起超慢跑」健康活動，全校共計 180 名全職員生一同參與。</p> <p>二、體育組體育課程共同協助，校長也一起蒞臨參加健康超慢跑活動，共同推動全校教職員生運動風氣，促進自我健康，養成規律運動的好習慣。</p>		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形：		
	1.以實際體驗超慢跑方式進行健康活動 2.培養全校教職員生規律運動的好習慣 量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.支援體育志工 6 名協助活動進行 2.體育志工協助共計 6 人，合計 6 人×4 小時=24 小時。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	感謝學生事務處體育與衛生保健組為全校教職員生辦理健康促進活動	
	建議	持續推動全校教職員生運動風氣	

中國科技大學 113 學年度上學期體育與衛生保健組活動成果-照片集錦

校區	<input checked="" type="checkbox"/> 臺北校區 <input 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	體育與衛生保健組
----	--	--	------	----------

活動名稱	徐棟英老師陪你一起超慢跑健康活動
------	------------------



照片說明 1：陳校長親自帶領全校教職員生一同參與與體驗超慢跑健康活動



照片說明 2：徐棟英老師親自示範核心肌群訓練動作



照片說明 3：全校教職員生上課情形



照片說明 4：徐棟英老師超慢跑運動示範講解



照片說明 5：徐棟英老師指導學生示範動作



照片說明 6：徐棟英老師示範腹部核心肌群的力量