

中國科技大學 114 學年度上學期體育組各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	樂齡大學體驗歡樂匹克球運動		
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	觀管系、體衛組		
承辦人姓名	游麗鳳	分機	1550
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動 (114 年 10 月 23 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(年 月 日至 月 日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 健心館 3F <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱: _____)		
參加對象	第 16 屆樂齡大學所有學員 35 位		
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 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 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 checked="" 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)	1.透過匹克球的規律運動，協助參與者強化心肺耐力、手眼協調、柔軟度與反應速度，同時有效降低久坐行為，促進整體健康。 2.採取分組對打與合作形式，營造愉快社交氛圍，增進同儕關係交流，提升長者參與動機與自信，減緩孤獨感與社會疏離。 3.透過簡易規則與安全設計，降低運動門檻，促使長者願意將匹克球融入日常休閒，培養持續性運動習慣，落實健康老化概念。		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.提升長者身心健康與體適能與促進社交互動與正向情緒。 2.建構運動生活化與樂齡運動認知。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.參與第 16 屆樂齡大學所有學員共計 35 位。 2.體育志工協助共計 2 人，合計 2 人x3 小時=6 小時。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	持續推動全校匹克球運動風氣	
	建議	將匹克球運動推廣至校內外各年齡層與 USR 計畫	

中國科技大學 114 學年度上學期體育組活動成果-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	觀管系、體衛組
活動名稱	樂齡大學體驗歡樂匹克球運動		
			
照片說明 1：觀管系游老師指導匹克球運動教學	照片說明 2：樂齡大學專業表現		
			
照片說明 3：樂齡大學學員認真學習	照片說明 4：藉由匹克球運動進行人際關係交流		
			
照片說明 5：樂齡大學全員動起來	照片說明 6：第 16 屆樂齡大學所有學員合影		