

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)	科技助健康！中國科大樂齡大學導入科技體適能檢測 跨世代理念打造智慧健康新模式		
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	羅旭壯、游麗鳳	分機	2140
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動(114 年 11 月 27 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 31 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承辦之教育部樂齡大學計畫，今年邁入第 16 年，持續以「健康促進、終身學習、跨世代交流」為核心精神，陪伴銀髮學員打造多元學習場域。為提升學員的身體活動量與健康自我管理能力，於 2025 年 11 月 27 日特於健心館辦理「健康體能-體適能檢測與訓練」主題課程，結合健康律動教學與科技體適能檢測，協助長者認識自身健康狀態，並提升安全運動的能力與信心。</p> <p>2.中國科大觀管系樂齡大學計畫主持人游麗鳳老師表示，值得一提的是，本次體適能檢測全程由中國科大觀管系學生擔任體育志工協助操作設備、講解流程與引導測試，展現跨世代互動的溫暖氛圍。學生不僅運用課堂所學實際協助銀髮學員，也在服務過程中理解長者運動需求與健康照護的重要性，培養未來進入觀光、休閒與健康產業的實務能力與社會責任感。</p>		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.本次課程首先由觀管系專業教師帶領樂齡學員進行健康律動，透過節奏感帶動、肌力活化與柔軟度伸展，協助銀髮族以愉悅方式提升身體功能。 2.活動後段則導入「科技體適能檢測」設備，透過心肺功能、平衡、下肢肌力等數據化指標，讓學員以科學方式了解自己的體能狀況，為健康管理奠定更精準的基礎。		
	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「椅子坐立」、「原地站立抬膝」及「開眼單足立」等項目。 2.體育志工服務時數為 12 人×4 小時=48 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 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	科技助健康！中國科大樂齡大學導入科技體適能檢測 跨世代理念打造智慧健康新模式		



照片說明 1：科技體適能檢測操作示範說明



照片說明 2：藉由活潑的有氧運動帶動熱身



照片說明 3：2 分鐘原地站立抬膝檢測



照片說明 4：30 秒椅子坐立檢測



照片說明 5：30 秒單腳站立檢測



照片說明 6：中國科大第 16 屆樂齡大學與體育志工全體合影