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

<table>
<tr><td>活動名稱
(工作項目)</td><td colspan="4">全校教職員運動時間-SEL 融入匹克球體驗活動</td></tr>
<tr><td>校區/部別</td><td colspan="4">■臺北校區　□新竹校區
■日間部　　□進修部、進修院/專</td></tr>
<tr><td>執行單位</td><td colspan="4">學務處、體衛組</td></tr>
<tr><td>承辦人姓名</td><td>林偉毅</td><td>分機</td><td colspan="2">2149</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="4">■單日活動（115 年 1 月 22 日）；　□期間活動(　　年　　月　　日至　　月　　日)</td></tr>
<tr><td>活動地點</td><td colspan="4">■中山育樂館　　□其他(地點名稱：＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)</td></tr>
<tr><td>參加對象</td><td colspan="4">中國科大臺北校區全校教職員與學生會幹部共計 22 位</td></tr>
<tr><td rowspan="3">學務特色指標
(HEART)</td><td colspan="2">■健康心 Health /形塑校園生活態度</td><td colspan="2">□責任心 Responsibility/加強律己利人共識</td></tr>
<tr><td colspan="2">□同理心 Empathy/涵融互惠尊重素養</td><td colspan="2">□團隊心 Teamwork/創造優質合作佳績</td></tr>
<tr><td colspan="2">■熱情心 Affection/激發積極主動參與</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td>符合活動類別</td><td colspan="4">■1.推展全校性體育活動　□2.校際間體育交流　□3.校外體育競賽
■4.強化身體適能　□5 體育志工服務學習　□6.學習團隊合作
□7.促進運動技能　■8.推廣運動知識</td></tr>
<tr><td>具體執行成效
(條列式陳述)
(請詳盡說明)</td><td colspan="4">1.本活動透過「全校教職員運動時間」導入 SEL 概念，結合匹克球低門檻、易上手的運動特性，營造輕鬆、安全且具支持性的互動情境。教職員與學生會幹部在混合分組、合作對打與輪流體驗過程中，學習彼此傾聽、尊重差異與正向溝通，有效拉近不同角色間的距離。參與者在運動歷程中提升自我情緒覺察與他人同理能力，強化校園人際關係與情感連結，進而營造更具信任感與支持性的校園氛圍。
2.活動設計將 SEL 五大核心能力（自我覺察、自我管理、社會覺察、人際關係技巧與負責任的決策）融入匹克球體驗流程中，透過規則說明、實作演練與活動回饋，引導參與者覺察情緒反應、調適競技壓力並建立正向面對挑戰的態度。同時，藉由規律且趣味化的運動參與，提升教職員與學生對身心健康與運動習慣養成的重視，具體展現運動教育與社會情緒學習相互結合之實踐成效。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">績效衡量指標
(條列式陳述)
(請簡要敘明)</td><td colspan="4">質化情形：
1.促進教職員與學生會幹部之跨角色互動與情緒連結。
2.結合運動體驗落實 SEL 核心能力與健康促進目標。</td></tr>
<tr><td colspan="4">量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)：
1.全校教職員計 18 名、學生會幹部 4 名參與。
2.進行 1 個小時教職員運動時間。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">檢討及建議
(條列式陳述)
(請簡要敘明)</td><td>檢討</td><td colspan="3">持續推動全校匹克球運動</td></tr>
<tr><td>建議</td><td colspan="3">幫助全校教職員更瞭解 SEL+匹克球運動</td></tr>
</table>

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	■臺北校區 □新竹校區	■日間部 □進修部、進修院/專	執行單位	學務處、體衛組
活動名稱	全校教職員運動時間-SEL 融入匹克球體驗活動			

照片說明 1：體衛組林偉毅組長協助示範匹克球教學

照片說明 2：輪流體驗過程習彼此傾聽、尊重差異與正向溝通

照片說明 3：強化校園人際關係與情感連結

照片說明 4：樂趣化匹克球體驗之 1

照片說明 5：樂趣化匹克球體驗之 2

照片說明 6：參與全體教職員與學生會幹部合影