

中國科技大學 114 學年度下學期體衛組各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	新竹校區辦理健康促進計畫-有氧拳擊律動課程		
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	體育與衛生保健組		
承辦人姓名	徐曉慧	分機	1156
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動(115 年 03 月 23 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(年 月 日至 月 日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 中國科大新竹校區健心館 <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱_____)		
參加對象	一年級學生 180 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 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 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 type="checkbox"/> 7.促進運動技能 <input 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.本次辦理健康促進計畫—有氧拳擊律動課程，透過結合音樂節奏與拳擊動作設計，提升參與者之心肺耐力、肌力及身體協調性。課程內容由淺入深，參與情形踴躍，學員普遍反應良好，除達到運動效果外，亦有助於紓解壓力、促進身心健康。 2.透過本次活動，成功提升學生規律運動之意願，並強化健康促進觀念，整體執行成效良好，已達預期目標。		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.推動健康促進計畫—有氧拳擊律動課程。 2.推動體育志工服務。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.共計學生 180 名參與。 2.體育志工協助共 8 人，合計 8 人×4 小時=32 小時。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	持續配合有氧拳擊律動課程	
	建議	持續推動體育志工服務	

中國科技大學 114 學年度下學期體衛組活動成果-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	體育與衛生保健組
----	--	--	------	----------

活動名稱	新竹校區辦理健康促進計畫-有氧拳擊律動課程
------	-----------------------



照片說明 1：體育志工參與協助學生簽到



照片說明 2：參加學生與指導教練合影



照片說明 3：有氧拳擊律動課程-1



照片說明 4：有氧拳擊律動課程-2



照片說明 5：有氧拳擊律動課程-3



照片說明 6：參加學生合影