

中國科技大學 114 學年度下學期體育組各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	辦理 SEL 肌貼講座-新竹場		
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 checked="" type="checkbox"/> 進修部、進修院/專		
執行單位	學務處、生輔組、體衛組		
承辦人姓名	葉南忻	分機	1516
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動 (115 年 3 月 25 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(年 月 日至 月 日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 啟我大樓 B104 <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱: _____)		
參加對象	中國科大新竹校區教職員生 51 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 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 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 type="checkbox"/> 4.強化身體適能 <input 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 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.研習透過高詣凱老師的實作教學，引導師生建立對身體狀態的「自我覺察」，掌握筋膜放鬆與肌貼應用。學員不僅學會專業防護技術，更提升了對生理訊號的敏銳度，將科學知能轉化為日常自我照護的具體行動，落實健康自主管理。</p> <p>2.講座針對校園壓力源提供系統化舒壓解方，透過實作練習強化學員的「自我管理」能力。參與者在律動與放鬆中學習調節負面情緒與生理緊繃，有效緩解職場與學業壓力，營造重視心理韌性與身心平衡的關懷環境，提升整體幸福感。</p> <p>3.活動藉由分組實作促進「社會覺察」與「人際技巧」，校長與師生共同學習，打破單位隔閡。在互動互助中建立情感連結，並對於全體師生的平等關懷，將 SEL 的尊重與協作精神轉化為向心力，構築溫暖互信的校園共好文化。</p>		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.強化自我覺察與專業防護技術，實踐情緒調節與身心平衡知能。 2.深化社交技巧與校園共好文化。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.全校教職員生共計 51 名參與。 2.進行 2 個小時教職員生健康講座實作課程。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	持續推動 SEL 意涵於健康運動之應用	
	建議	幫助全校教職員生更瞭解肌貼之實際貼紮	

中國科技大學 114 學年度下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 checked="" type="checkbox"/> 進修部、進修院/專	執行單位	學務處、生輔組、體衛組
----	--	---	------	-------------

活動名稱	辦理 SEL 肌貼講座-新竹場
------	-----------------



照片說明 1：羅旭壯學務長進行 SEL 講座開場



照片說明 2：高詣凱老師的肌貼實作教學之 1



照片說明 3：高詣凱老師的肌貼實作教學之 2



照片說明 4：高詣凱老師的肌貼實作教學之 3



照片說明 5：參與教職員進行肌貼實作



照片說明 6：高詣凱老師的肌貼實作教學之 4