

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)	教導師身心健康與自我照顧團體課程		
校區/部別	<input checked="" type="checkbox"/> 臺北校區 <input 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	學輔中心		
承辦人姓名	王貞人	分機	2159
活動日期	<input type="checkbox"/> 單日活動(年 月 日); <input checked="" type="checkbox"/> 期間活動(115年4月8日至5月27日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 中國科大臺北校區體適能中心 <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱_____)		
參加對象	全校教導師		
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 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 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.強化自我照護：透過專業引導，協助教導師掌握壓力調節與身心放鬆技巧。 2.營造支持環境：於體適能中心提供優質空間，建立教導師交流與互助平臺。 3.圓滿達成目標：學輔中心諮商心理師精心規劃系列課程，於5月底順利完成結項。		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.學員正面肯定：參與老師深受課程吸引，一致好評內容貼心且符合實際需求。 2.身心獲得放鬆：教師回饋在忙碌教學之餘，獲得了難得的自我照護珍貴時光。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.課程持續性高：活動自4月初至5月底穩定進行，維持教導師長期參與度。 2.高滿意度表現：最終場次深獲校內導師喜愛，充分達成預期之學期輔導目標。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	因課程深受好評且地點容納量限制，導師希望能擴大辦理。	
	建議	建議下學期持續辦理，並評估擴大參與人數或增加課程場次。	

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 checked="" type="checkbox"/> 臺北校區 <input 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	學輔中心
----	--	--	------	------

活動名稱	教導師身心健康與自我照顧團體課程
------	------------------



照片說明 1：教導師健康促進活動之 1

照片說明 2：教導師健康促進活動之 2



照片說明 3：教導師健康促進活動之 3

照片說明 4：教導師健康促進活動之 4



照片說明 5：教導師健康促進活動之 5

照片說明 6：教導師健康促進活動之 6