中國科技大學 115 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">新竹校區大一新生體適能檢測</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">體育與衛生保健組</td></tr>
<tr><td>承辦人姓名</td><td colspan="2">林偉毅</td><td>分機</td><td>2149</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="4">■單日活動(115 年 11 月 11 日)； □期間活動(　　年　　月　　日至　　月　　日)</td></tr>
<tr><td>活動地點</td><td colspan="4">■健心館 3F　　□其他(地點名稱：　　)</td></tr>
<tr><td>參加對象</td><td colspan="4">新竹校區大一新生</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.透過系統化檢測大一新生的身體質量指數、心肺耐力、肌力、肌耐力及柔軟度，完整建立新竹校區新生體適能資料庫。此數據能精準掌握學生整體體能現況，並及早篩檢出體能較弱或具潛在健康風險的學生，作為後續體育課程分組與健康輔導的重要科學依據。
2.檢測過程中結合專業師資與檢測人員的即時數據解說，協助新生了解自身體適能強弱項及常模落點。這不僅破除學生對體能測驗的排斥感，更有效引導其正視個人健康狀況，進而培養規律運動習慣與自主健康管理的正向態度，落實全人健康教育目標。
3.強化跨系所團隊協作與實務教學應用：本次檢測充分整合校內體育資源，並結合相關系所師生共同參與場地規劃與施測執行。透過標準化的檢測流程演練，不僅確保數據收集的客觀性與高效率，更為參與協作的學生提供寶貴的實務操作與活動執行經驗，達成教學與行政服務相輔相成的雙贏成效。</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.本次新竹校區大一新生應測達成率 100%。
2.活動整體滿意度達平均達 4.4 分（滿分 5 分）。</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.累積舉辦達 25 屆，為在地極具指標性與傳承意義的長青體育盛事。
2.鎖定 50 歲以上樂齡族群，精準提升中高齡人口之運動參與率。</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">分班級於尖峰時段報到較為集中，導致心肺耐力測驗區出現短暫排隊等候情形。</td></tr>
<tr><td>建議</td><td colspan="3">未來可採分流時段預約制並增設引導人力，以縮短學生等候時間並提升整體施測效率。</td></tr>
</table>

中國科技大學 115 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	體育與衛生保健組
活動名稱	新竹校區大一新生體適能檢測			



照片說明 1：常見測驗項目：立定跳遠



照片說明 2：測驗項目：坐姿體前彎



照片說明 3：測驗項目：仰臥起坐

照片說明 4：

照片說明 5：

照片說明 6：