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="3">中國科大新竹校區舉辦「樂齡族科技體適能檢測」 師生與校友齊心共創健康樂活</td></tr>
<tr><td>校區/部別</td><td colspan="3">□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="3">觀管系、體衛組</td></tr>
<tr><td>承辦人姓名</td><td>羅旭壯、游麗鳳</td><td>分機</td><td>2286</td></tr>
<tr><td>活動日期</td><td colspan="3">■單日活動(115 年 11 月 12 日)； □期間活動(　　年　　月　　日至　　月　　日)</td></tr>
<tr><td>活動地點</td><td colspan="3">■新竹校區健心館 3F　　□其他(地點名稱＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿)</td></tr>
<tr><td>參加對象</td><td colspan="3">樂齡大學學員 31 名</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>■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>■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></td></tr>
<tr><td>符合活動類別</td><td colspan="3">□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="3">1.中國科技大學新竹校區的健心館迎來了一場充滿活力的健康盛事，為了持續關注並促進長者的健康與體能狀態，學校特別為中國科大第 17 屆樂齡大學 31 位的學員們舉辦了「樂齡族科技體適能檢測」活動，本次活動不僅展現了樂齡長者們對自身健康的重視，更完美體現了校園內青銀共學的溫馨氛圍。
2.此次活動的另一大亮點，是跨屆校友的熱心參與和經驗傳承，主辦單位特別感謝中國科大第 16 屆畢業的樂大校友們，他們懷抱著回饋的心，特地回到母校擔任本次體適能檢測的服務志工。有了這群學長姐的熱情協助與陪伴，不僅讓整體檢測流程更加順暢，也讓第 17 屆的學員們感受到滿滿的溫暖與支持，活動最終在眾人的歡笑與感謝聲中圓滿落幕。</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="3">質化情形：
1.體育與衛生保健組便帶領著觀光與休閒事業管理系的同學們齊聚健心館，師生們發揮團隊合作的精神。
2.每一位參與準備工作的師生都展現了極高的熱忱與效率，為長者們打造出了一個安全、專業又舒適的檢測環境。</td></tr>
<tr><td colspan="3">量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)：
1.檢測項目包括「椅子坐立」、「原地站立抬膝」及「開眼單足立」等項目。
2.體育志工服務時數為 12 人x4 小時=48 小時。</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="2">持續推動樂齡大學休閒健康活動</td></tr>
<tr><td>建議</td><td colspan="2">持續推動體育志工服務</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	觀管系、體衛組
活動名稱	中國科大新竹校區舉辦「樂齡族科技體適能檢測」 師生與校友齊心共創健康樂活			



照片說明 1：觀管系游麗鳳老師帶動韻律有氧進行熱身



照片說明 2：中國科大第 16 屆畢業的樂大校友們返校擔任服務志工



照片說明 3：開眼單足立檢測



照片說明 4：30 秒椅子坐立檢測



照片說明 5：2 分鐘原地抬膝檢測



照片說明 6：中國科大第 17 屆樂齡大學全體合影