

體育暨健康促進中心 113 學年度第 2 學期 辦理各項競賽活動彙整表

序	類別性質	項目名稱	日期
1.	體育教學	113-2 學期學生體適能檢測 37 班	114.02.25~03.27
2.	體育教學	113 學年度第 2 學期特色課程-探索教育 8 班	114.03.31~04.21
3.	體育教學	113 學年度第 2 學期特色課程-防身術 6 班	114.04.22~05.07
4.	體育教學	113 學年度第 2 學期特色課程-飛輪有氧 10 班	114.03.31~05.15
5.	體育教學	113 學年度第 2 學期特色課程-水上安全防溺講習 5 班	114.04.22~04.24
6.	校內競賽	全校排球賽	114.04.08~04.11
7.	校內競賽	全校籃球賽	114.04.28~04.30
8.	校內競賽	全校飛鏢賽	114.05.06~05.08
9.	校外競賽	114 年輔英盃全國飛鏢錦標賽	114.04.13~114.04.13
10.	校外競賽	114 年輔英盃全國高中排球錦標賽(男 18 隊、女 16 隊)	114.04.18~114.04.20
11.	運動推廣	114 年 2 月「健康動一動免費體驗課程」10 場	114.02.01~02.28
12.	運動推廣	114 年 7 月「健康動一動免費體驗課程」10 場	114.07.01~07.31
13.	運動推廣	肌力有氧課程-初階班 3 期	114.02.04~07.29
14.	運動推廣	肌力有氧課程-進階班 3 期	114.02.05~07.30
15.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-永芳社區 4 場	114.02.05~02.26
16.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-竹寮社區 2 場	114.03.21~07.02
17.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-小港區三苓社區 2 場	114.03.21~06.24
18.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-大樹區三和里 1 場	114.04.02
19.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-大樹區溪埔里 1 場	114.04.09
20.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-大樹區小坪里 1 場	114.04.30
21.	運動推廣	社區暨公益運動指導系列活動-小港區娜魯灣文健站 3 場	114.05.02~06.06
22.	公益借用	伊甸基金會-五餅二魚社區場地租借/體適能課程 5 場	114.02.01~07.31
23.	公益借用	高雄市希望小太陽協會-身障兒童樂樂棒球練習活動 3 場	114.02.01~07.31

體育暨健康促進中心 113 學年度第 2 學期 辦理各項競賽活動彙整表

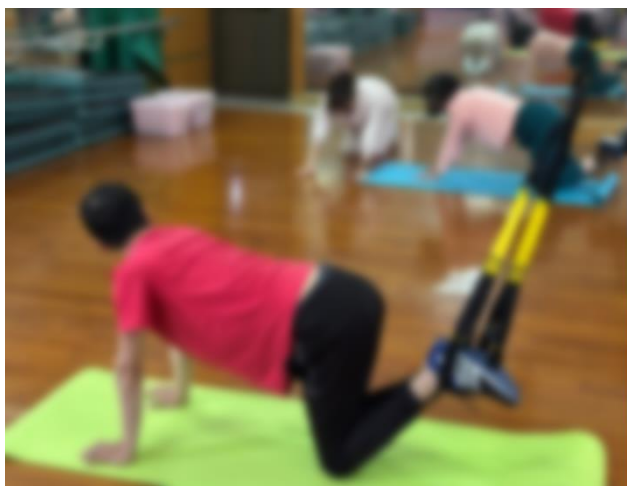
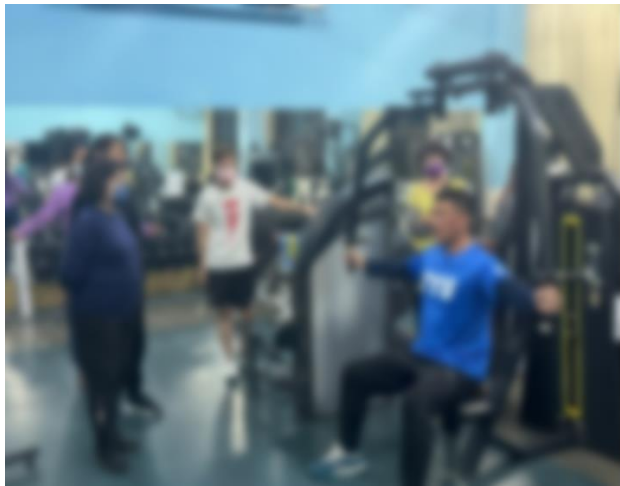
序	類別性質	項目名稱	日期
24.	專案借用	114 全國原住民運動會跆拳道比賽	114. 03. 22-03. 24
25.	專案借用	2025 第 6 屆亞洲青少年/第 8 屆亞洲青少年跆拳道品勢錦標賽暨國家代表隊選拔	114. 03. 25-03. 26
26.	專案借用	114 年度培育優秀或具潛力運動選手暨 2025 年第 6 屆亞洲青少年	114. 03. 27-03. 30
27.	專案借用	第 13 屆亞洲青年暨世界青少年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽	114. 04. 12-04. 13
28.	專案借用	114 年高雄市市長盃跆拳道錦標賽	114. 05. 11-05. 13
29.	專案借用	2025 年德國萊茵魯爾世界大學運動會跆拳道隊選拔賽	114. 05. 17-05. 18
30.	專案借用	114 年師聖盃全國跆拳道錦標賽	114. 07. 01-07. 02
31.	專案借用	114 年飛揚協會暑期營隊場地借用	114. 07. 22-07. 27
32.	參訪活動	114 年全國品勢盃跆拳道錦標賽	114. 02. 01-07. 31



高雄市大寮運動中心

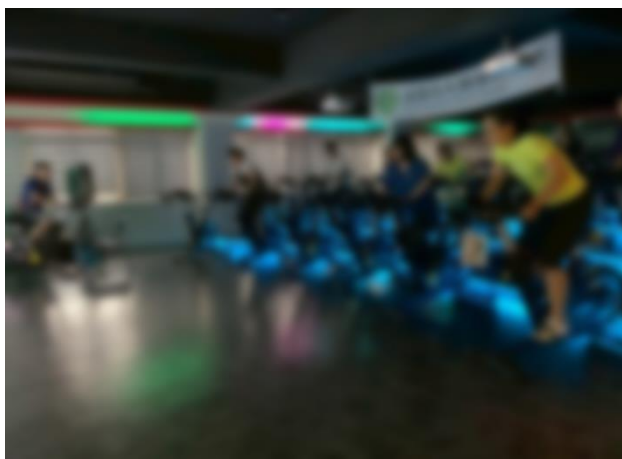
Kaohsiung Daliao Sports Center

活動成果報告表【健康動一動免費體驗課程】

講師姓名	陳○茹、劉○華、游○豪、林○靜、傅○瑜	指導時間	114 年 2 月 1 日至 2 月 28 日
課程名稱	114 年 2 月「健康動一動免費體驗課程」10 場		
總計參與 68 人次	男 16 人、女 52 人	滿意度 5 點量表	4.8 分
活 動 照 片 與 說 明			
			
TRX 懸吊系統		美肌健身	
			
肌力有氧		飛輪有氧	

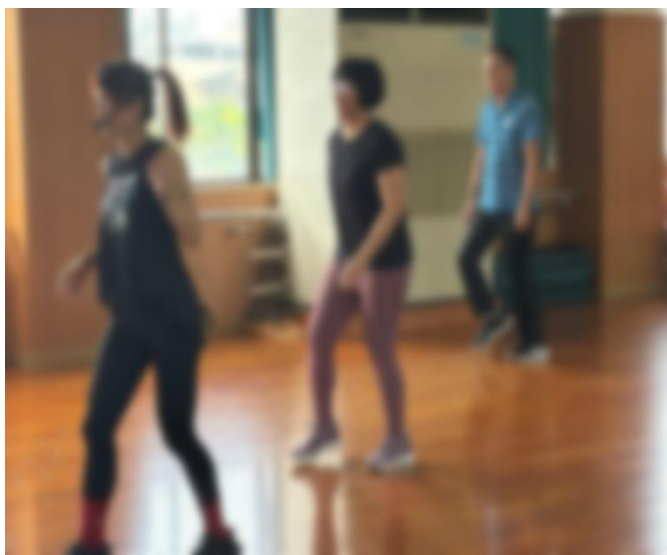
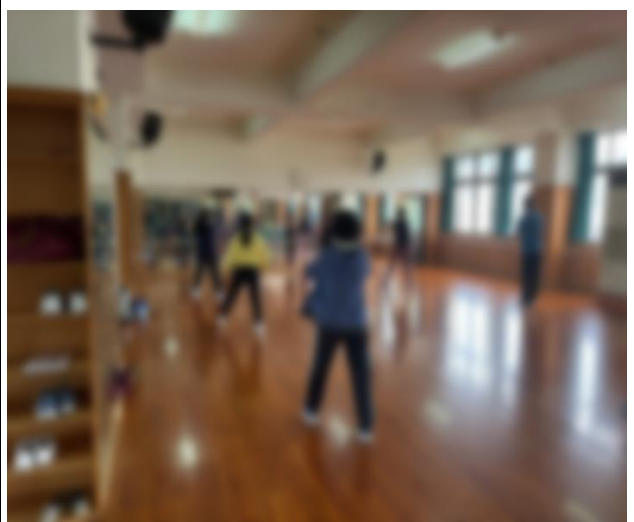


活動成果報告表【健康動一動免費體驗課程】

講師姓名	陳○茹、劉○華、游○豪、林○靜	指導時間	114 年 7 月 1 日至 7 月 31 日
課程名稱	114 年 7 月「健康動一動免費體驗課程」10 場		
總計參與 98 人次	男 44 人、女 54 人	滿意度 5 點量表	4.6 分
活 動 照 片 與 說 明			
			
TRX 懸吊系統		美肌健身	
			
肌力有氧		飛輪有氧	

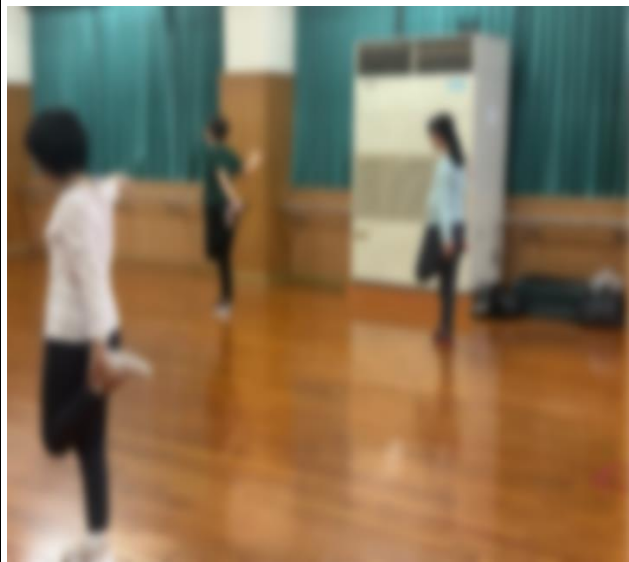


活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	林○靜	上課時間	114 年 2 月 4 日至 7 月 29 日
課程名稱	肌力有氧課程-初階班 3 期	上課地點	H103 舞蹈教室
總計 192 人次	校內 48 人、校外 144 人	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	4.8 分
課程照片			
			
肌力舞蹈練習		律動舞蹈練習	
			
綜合舞蹈練習		綜合舞蹈練習	



活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	林○靜	上課時間	114 年 2 月 5 日至 7 月 30 日
課程名稱	肌力有氧課程-進階班 3 期	上課地點	H103 舞蹈教室
總計 264 人次	校內 66 人、校外 198 人	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	4.8 分
課程照片			
			
肌力舞蹈練習		律動舞蹈練習	
			
綜合舞蹈練習		綜合舞蹈練習	



活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華、助課：魏○名	活動時間	114年2月5日至2月26日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	永芳社區活動中心
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動-永芳社區4場	總計 122人次	校內6人、校外116 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5點量表	5分

活動內容佐證



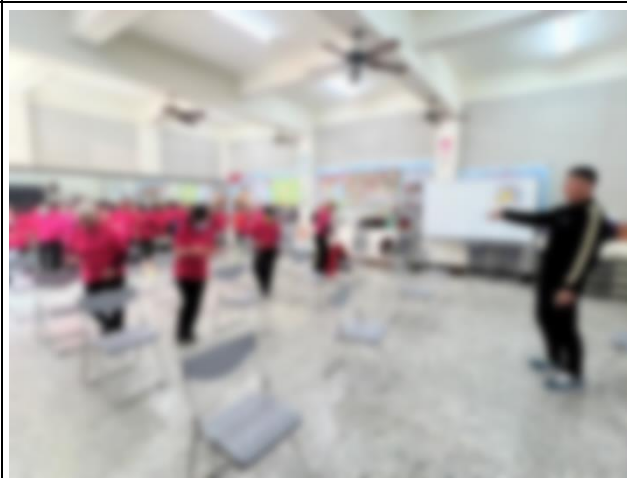
熱身伸展



上肢肌力訓練



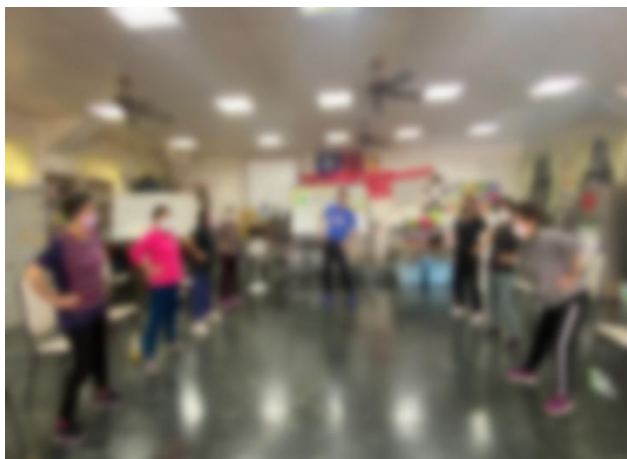
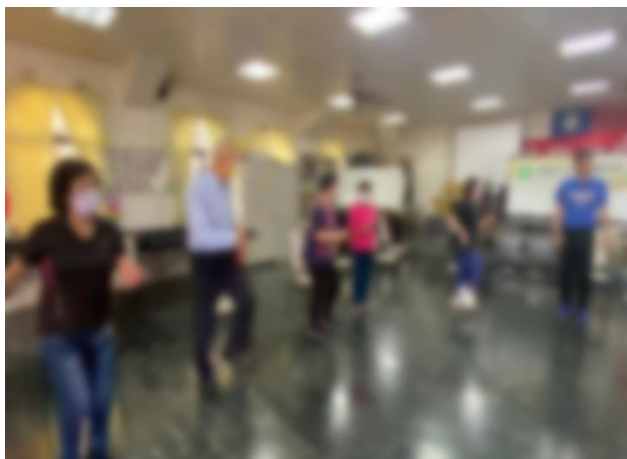
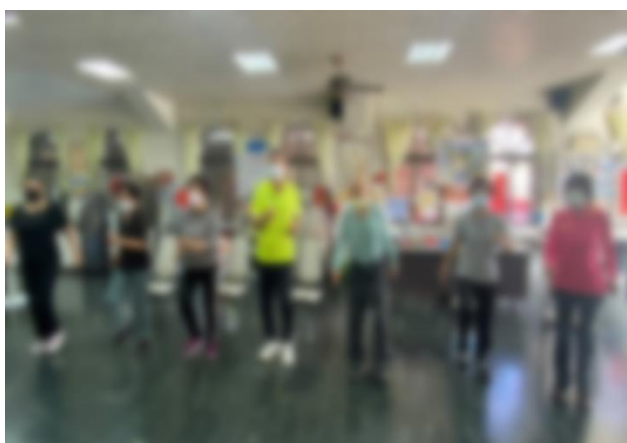
深蹲
下肢肌力訓練



趣味競賽手眼協調活動



活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 3 月 21 日至 7 月 2 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	大樹區竹寮社區活動中心
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動- 竹寮社區 2 場	總計 40 人	校內 2 人、校外 38 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分
活動內容佐證			
			
腰部熱身伸展		動態熱身伸展	
			
心肺耐力訓練		上肢肌力訓練	

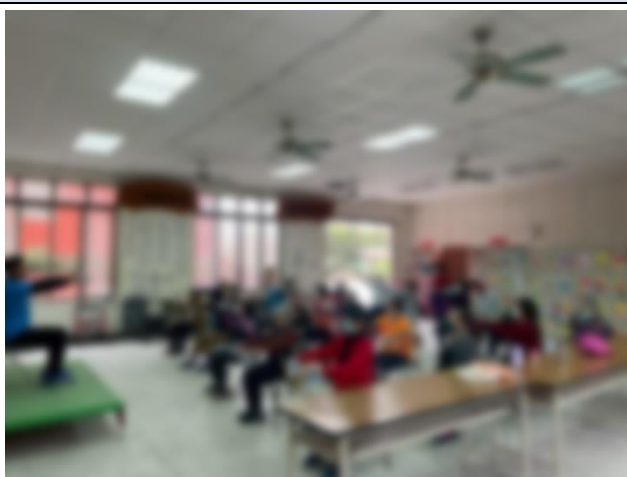
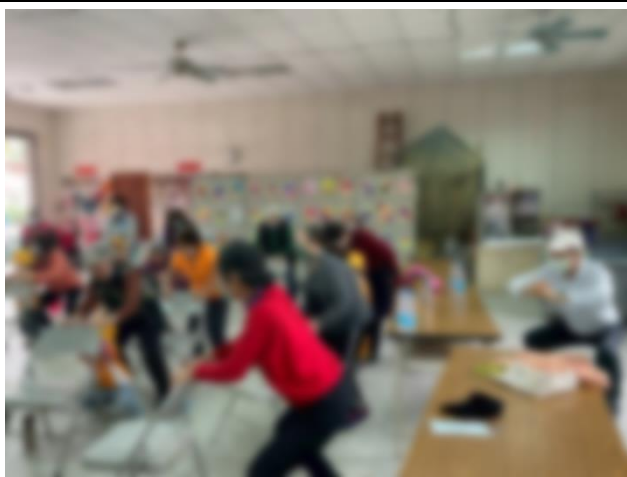


活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 3 月 21 日至 6 月 24 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	小港區三苓社區
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動- 小港區三苓社區 2 場	總計 31 人	校內 2 人、校外 29 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分
活動內容佐證			
			
下肢熱身伸展		上肢熱身伸展	
			
上肢肌力訓練		下肢肌力訓練	

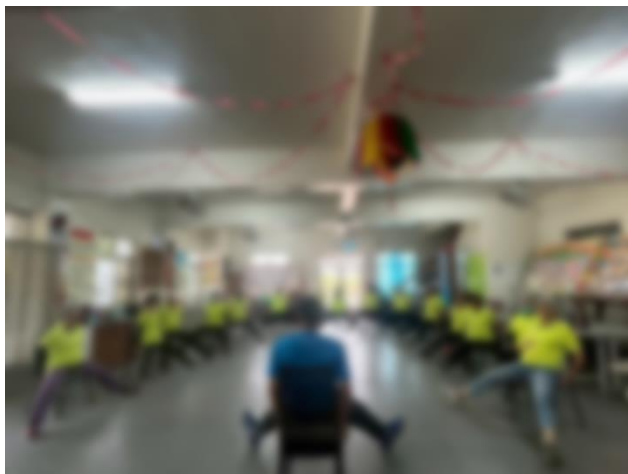
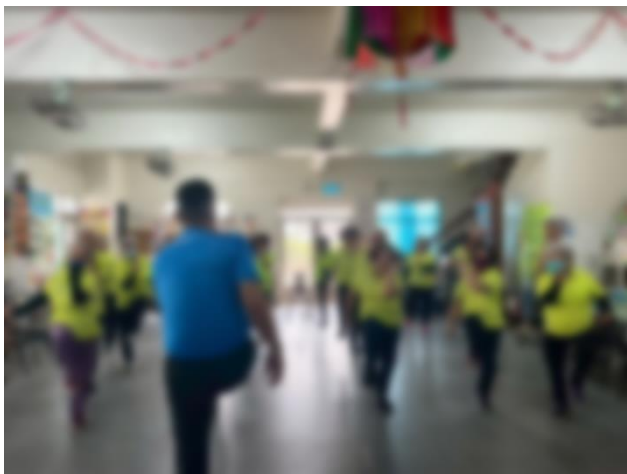


活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 4 月 2 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	大樹區三和里
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動- 大樹區三和里 1 場	總計 24 人	校內 1 人、校外 23 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分
活動內容佐證			
			
上肢肌力訓練		肱三頭肌訓練	
			
下肢肌力訓練		心肺耐力訓練	

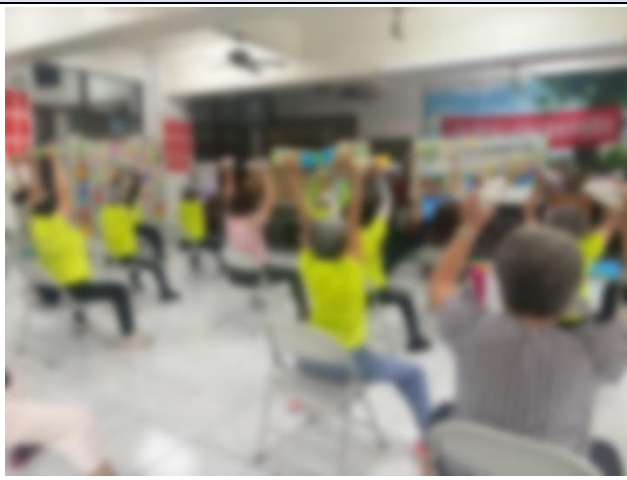
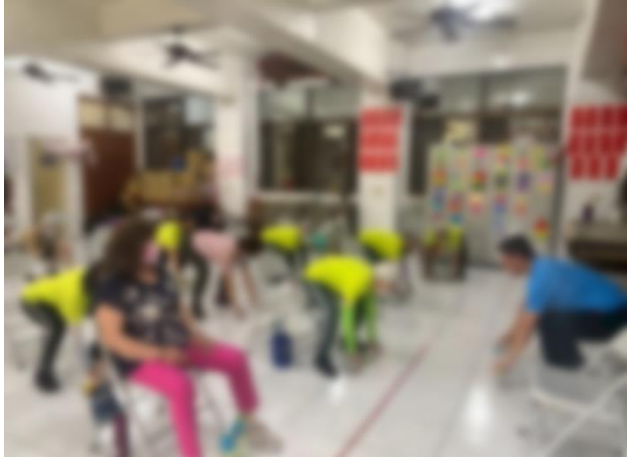


活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 4 月 9 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	大樹區溪埔里活動中心
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動- 大樹區溪埔里 1 場	總計 20 人	校內 1 人、校外 19 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分
活動內容佐證			
			
熱身伸展訓練		上肢肌力訓練	
			
下肢肌力訓練		核心肌群訓練	



活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 4 月 30 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	大樹區小坪里活動中心
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動- 大樹區小坪里 1 場	總計 23 人	校內 1 人、校外 22 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分
活動內容佐證			
			
動態熱身		上肢肌力訓練	
			
下肢肌力訓練		核心肌群訓練	



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114 年 5 月 2 日至 6 月 6 日
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	高雄市原委會小港區娜魯灣據點
課程名稱	社區暨公益運動指導系列活動-小港區娜魯灣文健站 3 場	總計 47 人	校內 3 人、校外 44 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族肌力訓練	滿意度 5 點量表	5 分

活動內容佐證



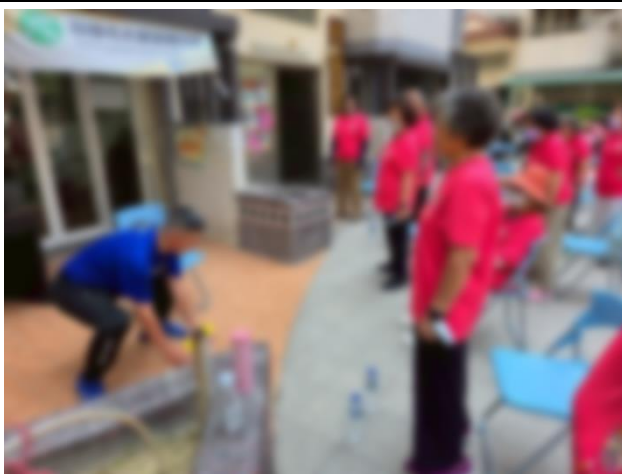
熱身伸展



上肢肌力訓練



下肢肌力訓練



核心肌群訓練



活動成果報告表【公益借用】

借用對象 或單位	伊甸基金會	活動時間	114 年 2 月 1 日至 7 月 31 日
活動名稱	伊甸基金會-五餅二魚社區場地 租借/體適能課程 5 場	總計 160 人	校內 0 人、校外 160 人
		借用場地	舞蹈教室 H104
活動內容佐證			
			
韻律球體操教學		韻律課程指導	
			
韻律球體操教學		韻律課程指導	

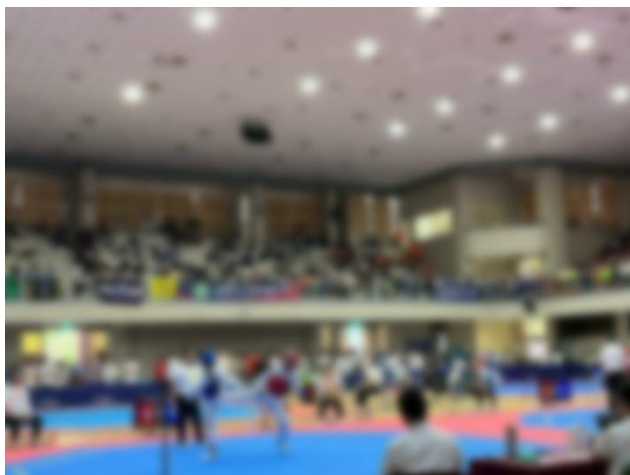
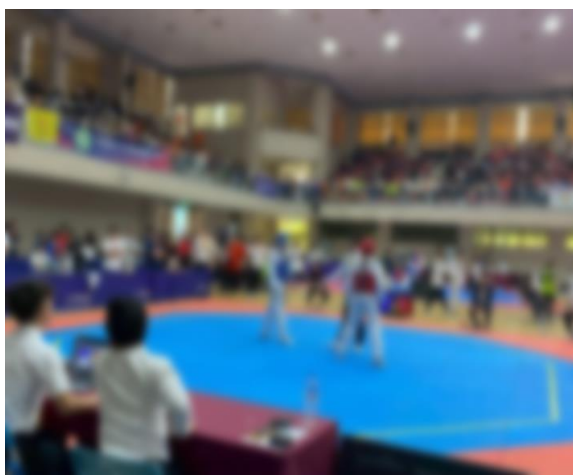
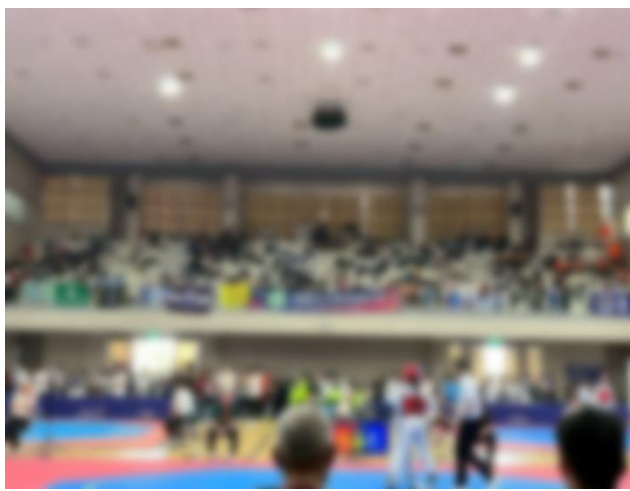
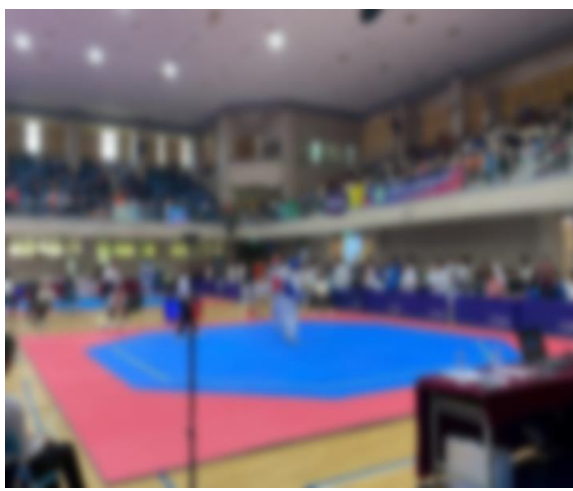


活動成果報告表【公益借用】

借用對象 或單位	高雄市希望小太陽協會	活動時間	114 年 2 月 1 日至 7 月 31 日
活動名稱	高雄市希望小太陽協會-身障兒童樂樂棒球練習活動 3 場	總計 189 人	校內 0 人、校外 189 人
		借用場地	桌球場
活動內容佐證			
			
體適能教學		體適能課程指導	
			
體適能課程指導		體適能教學	

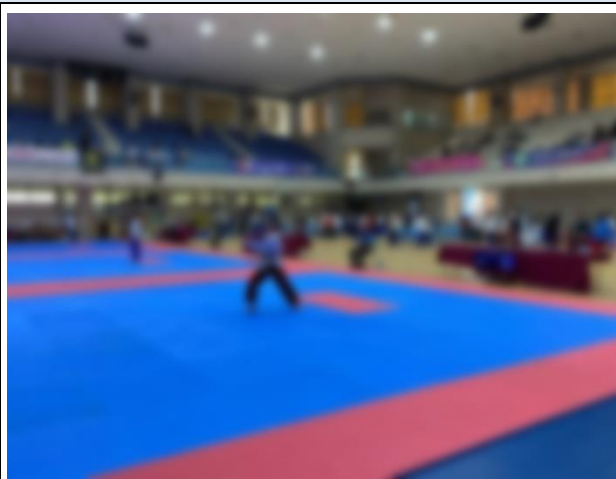
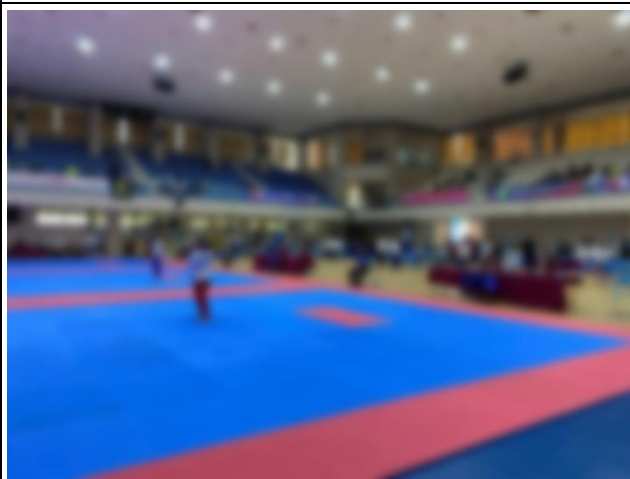


活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	高雄市運動發展局	活動時間	114 年 3 月 22 日至 3 月 24 日
活動名稱	114 全國原住民運動會跆拳道比賽	總計 7,534 人次	男 5,320 人次、女 2,214 人次
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	



活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	中華民國跆拳道協會	活動時間	114 年 3 月 25 日至 3 月 26 日
活動名稱	2025 第 6 屆亞洲青少年/第 8 屆 亞洲青少年跆拳道品勢錦標賽暨國 家代表隊選拔	總計 5,866 人次	男 3,151 人次、女 2,715 人次
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	



活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	中華民國跆拳道協會	活動時間	114 年 3 月 27 日至 3 月 30 日
活動名稱	114 年度培育優秀或具潛力運動選手暨 2025 年第 6 屆亞洲青少年 第 13 屆亞洲青年暨世界青少年跆拳道錦標賽國家代表隊選拔賽	總計 6,118 人次 每日計算	男 3,553 人次、女 2,565 人次
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
練習實況(一)		練習實況(二)	
			
練習實況(三)		練習實況(四)	

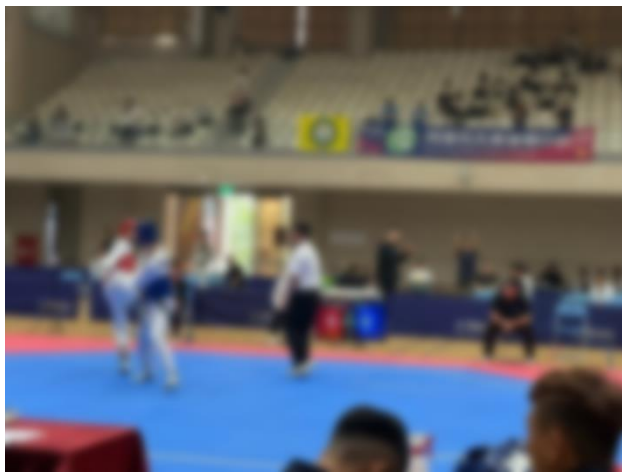


活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	高雄市體育總會跆拳道協會	活動時間	114 年 4 月 12 日至 4 月 13 日
活動名稱	114 年高雄市市長盃跆拳道錦標賽	總計 5,118 人次	校外男 2,652 人次、女 2,466 人次
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	



活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	中華民國大專院校體育總會	活動時間	114 年 5 月 11 日至 5 月 13 日
活動名稱	2025 年德國萊茵魯爾世界大學 運動會跆拳道隊選拔賽	總計 6,585 人次	男 3,246 人、女 3,339 人
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	

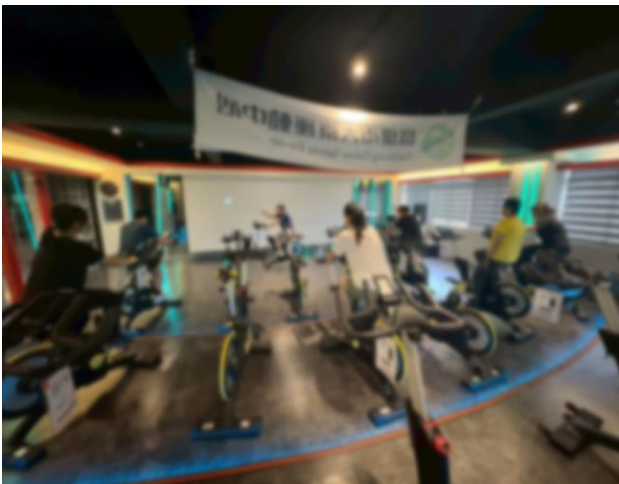


活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	高雄市跆拳道協會	活動時間	114 年 5 月 17 日至 5 月 18 日
活動名稱	114 年師聖杯全國跆拳道錦標賽	總計 6,637 人次 每日計算	男 3,421 人、女 3,216 人
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	

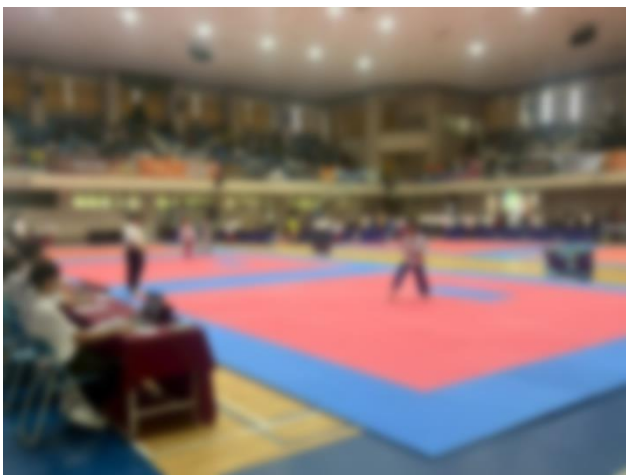
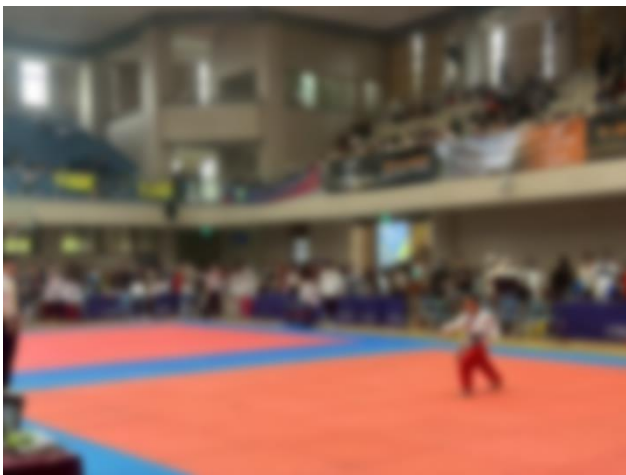


活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	台灣逆轉聯盟協會	活動時間	114 年 7 月 01 日至 7 月 02 日
活動名稱	114 年飛揚協會暑期營隊場地借用	總計 1,562 人次 每日計算	男 788 人、女 774 人
		借用場地	體育館
活動內容佐證			
			
飛鏢體驗(一)		飛鏢體驗(二)	
			
環狀運動		飛輪有氧	



活動成果報告表【專案借用】

借用對象 或單位	中華民國跆拳道協會	活動時間	114 年 7 月 22 日至 7 月 27 日
活動名稱	114 年全國品勢盃跆拳道錦標賽	總計 16,185 人次	男 8,754 人、女 7,431 人
		借用場地	綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況(一)		比賽實況(二)	
			
比賽實況(三)		比賽實況(四)	



活動成果報告表【參訪活動】

參訪單位	新加坡校友參訪 高雄市各級學校家長會長協會 艾沙科國際運動顧問有限公司 屏東高工師生	活動時間	114 年 2 月 1 日至 7 月 31 日
活動名稱	113-2 學期校外參訪計 4 單位	總計 68 人	校內 0 人、校外 68 人
活動內容佐證			
			
心肺功能訓練室介紹與體驗		飛輪介紹與體驗	
			
飛鏢室介紹與體驗		重量訓練室介紹與體驗	

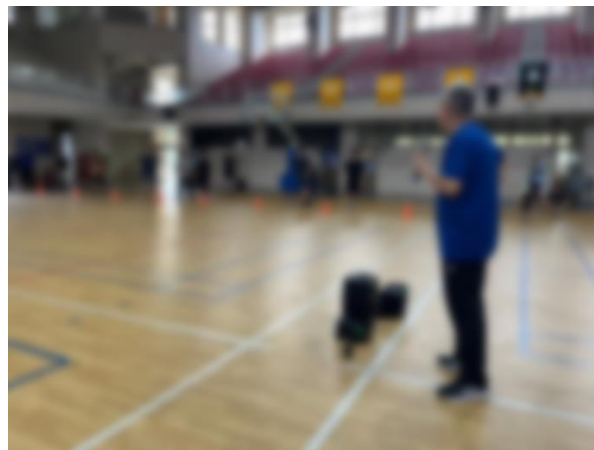
輔英科技大學 113 學年度第 2 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	113-2 學期學生體適能檢測 37 班	類 別	體育教學
活動時間	114 年 2 月 25 日至 114 年 3 月 27 日 或年○月至○月(系列活動適用)	活動地點	體育館籃球場、舞蹈教室
活動性質	☒ 主辦 ☐ 協辦 ☐ 承辦 ☐ 借用場地， 借用單位：○	承辦人	體發組 龔○美
重要成果	一、在檢測過程中，大多數學生展現出積極與負責的態度，願意在測驗前做暖身與準備，也有學生主動要求再次測驗以挑戰自我。這種自我挑戰與正向競爭的風氣，對班級氛圍與健康文化的建立有很大幫助。老師可透過分析檢測過程與學生回饋，體育教師在課程設計中逐步導入循序漸進的體能訓練方法，提升學生學習興趣與參與意願。 二、113 學年度第 2 學期執行體適能檢測有 37 班，完成人數有 1918 人，大一體測率達 70%且至少 2/3 以上須完成四項體適能檢測。 三、二技學生檢測：坐姿前彎、立定跳遠、仰臥捲腹及登階秒數共四項。四技、五專學生檢測：坐姿前彎、立定跳遠、仰臥捲腹及漸速耐力跑共四項。		

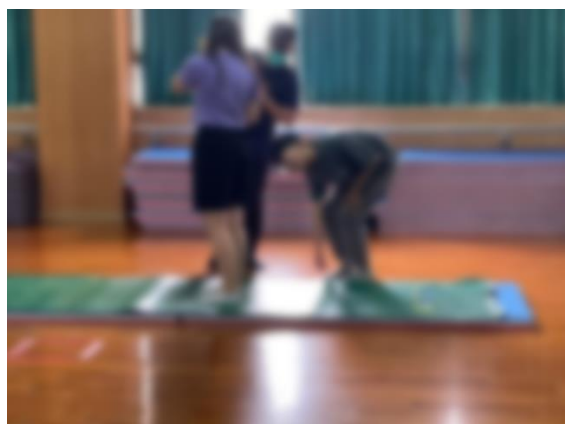
活 動 照 片



三分鐘登階



漸速耐力折返跑



立定跳遠



仰臥捲腹