

體育暨健康促進中心 113 學年度第 1 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.	校內活動	<u>健康促進活動(11 場)</u>	113.08.01~114.01.22
2.	場館參訪	和發工業區廠商	113.08.06
3.	運動推廣課程	<u>肌力有氧初階班</u>	113.08.20
4.	運動推廣課程	<u>肌力有氧進階班</u>	113.08.21
5.	場地外借	<u>身障兒童樂樂棒球練習活動</u>	113.08.25
6.	競賽活動	<u>TGF 社會籃球聯賽(13 場)</u>	113.08.31-113.12.07
7.	場地外借	<u>113 年度原住民族文化健康站活力健康操南區初賽</u>	113.09.06
8.	場地外借	<u>113 年高雄市議長盃跆拳道錦標賽</u>	113.09.07-113.09.08
9.	運動推廣課程	<u>肌力有氧初階班</u>	113.09.10
10.	場地外借	<u>114 年全國原住民運動會高雄市跆拳道代表選拔賽</u>	113.09.21
11.	場地外借	<u>伊甸基金會-體適能課程</u>	113.09.21
12.	運動推廣課程	<u>113 年社區長者肌力強化研習</u>	113.09.26-113.09.27
13.	公益體能指導活動	<u>銀髮族瑜珈球阻力訓練(溪寮社區活動中心)</u>	113.10.08
14.	競賽活動	<u>113 年全國青少年跆拳道錦標賽</u>	113.10.10-113.10.15
15.	公益體能指導活動	<u>椅上有氧操、團康(大樹區井腳里活動中心)</u>	113.10.12
16.	公益體能指導活動	<u>銀髮族肌力有氧(小港社區活動中心)</u>	113.10.14

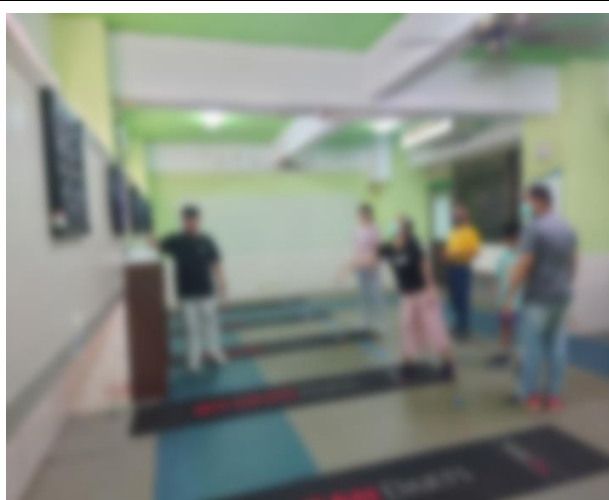
體育暨健康促進中心 113 學年度第 1 學期 辦理各項競賽活動彙整表

序	類別性質	項目名稱	日期
17.	公益體能指導活動	銀髮族肌力訓練(大寮永芳社區活動中心)	113.10.21
18.	運動推廣課程	基礎防身術	113.10.25
19.	場地外借	鴻海精密股份有限公司-團建活動	113.10.30
20.	場館參訪	永芳國小參訪	113.11.06
21.	運動推廣課程	肌力有氧進階班	113.11.06
22.	運動推廣課程	肌力有氧初階班	113.11.12
23.	公益體能指導活動	銀髮族肌力有氧(小港宮安街里民活動中心)	113.11.18
24.	運動推廣課程	肌力有氧初階班	113.12.18

輔英科技大學 113 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	健康促進活動(11 場)	類別	校內活動
活動時間	113 年 08 月 01 日至 114 年 01 月 22 日	活動地點	本校體育館
活動性質	☒ 主辦 ☐ 協辦 ☐ 承辦 ☐ 借用場地： 借用單位：○	承辦人	健康促進組 黃○琪
重要成果	執行「113 年度大專校院推動健康促進學校計畫」補助案 15 萬元，主要以「全人健康促進」議題推動，針對校內教職員生及鄰近社區民眾推展健康促進活動，辦理 10 場健康動一動活動及 1 場健走競賽，共計 11 場活動。		

活動照片



健康動一動體驗活動-飛鏢運動

健康動一動體驗活動 DM

時間	課程名稱	講師	地點	體驗價
8/13(二) 12:00-13:00	飛鏢運動	黃廷文 教練	體育館2樓 H208	免費體驗
8/14(三) 12:00-13:00	輕適能跆拳道	鍾承凱 教練	體育館2樓 H208	50元
8/19(一) 12:00-13:00	TRX懸吊系統	陳欣茹 教練	體育館1樓 H104	50元
8/20(二) 12:00-13:00	輕適能跆拳道	鍾承凱 教練	體育館2樓 H208	50元
8/21(三) 12:00-13:00	輕適能體操運動	陳欣茹 教練	體育館2樓 H208	免費體驗
8/22(四) 12:00-13:00	輕適能體操運動	吳朝裕 教練	體育館1樓 H103	免費體驗
8/26(一) 12:00-13:00	輕適能體操運動	陳欣茹 教練	體育館2樓 H208	免費體驗
8/27(二) 12:00-13:00	飛鏢運動	王柏毅 教練	體育館2樓 H208	免費體驗
8/28(三) 12:00-13:00	輕適能體操運動	吳朝裕 教練	體育館1樓 H103	免費體驗
8/29(四) 12:00-13:00	TRX懸吊系統	陳欣茹 教練	體育館1樓 H104	50元

注意事項：
 • 各場次名額有限，請報名單滿三天前以於大眾運動中心網頁及E-mail方式通知。
 • 請務必穿著運動服及運動鞋，自備毛巾和水瓶。
 • 「輕適能體操」、「TRX懸吊系統」課程因場地需求，請務必再帶一雙乾淨運動鞋。
 • 報名成功，臨時無法參加者請於活動前二日通知大眾運動中心，以利通知備取者。
 • 活動費用請於活動前二日通知大眾運動中心H301辦公室繳交。
 高雄大眾運動中心 聯絡專線：07-2611151轉2288、2286
 輔英科技大學體育館H301 聯絡專線：09-30-21-00

健康動一動體驗活動 DM



健康動一動體驗活動-輕適能跆拳道

113 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

「健康動一動」活動成果報告表

報名名單

組別	組員姓名	組員姓名	組員姓名	組員姓名
第一組	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練
第二組	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練
第三組	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練	王柏毅 教練

健走競賽成績



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	113 年 8 月 20 日(二) 12:00~13:00
課程名稱	肌力有氧初階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	11 人(校內 0 人、校外 11 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
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	

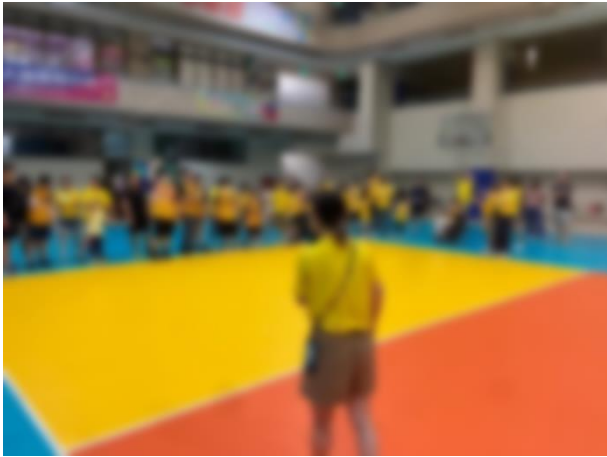


活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	林○靜	上課時間	113 年 8 月 21 日(三) 19:30~20:30
課程名稱	肌力有氧進階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	12 人(校內 0 人、校外 12 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
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【場地外借】

借用對象 或單位	高雄市希望小太陽協會	活動時間	113 年 08 月 25 日	
活動名稱	身障兒童樂樂棒球練習活動	總計 人次 每日計算	校內男 人、女 人 校外男 43 人、女 47 人 12 歲以下男 4 人、女 2 人 65 歲以上男 人、女 人	
		借用場地	排球場	
活動內容佐證				
				
開場說明		打擊練習		
				
場邊加油團		練習跑壘		

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



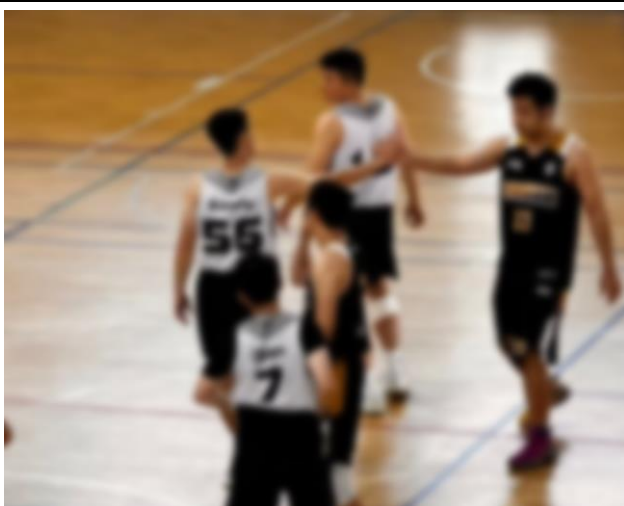
活動成果報告表【競賽活動】

活動名稱	TGF 社會籃球聯賽	活動時間	113 年 08 月 31 日至 12 月 07 日
參加對象	報名參賽之社會人士及球員	活動地點	4F 籃球場
活動性質	☐ 主辦 ☒ 協辦/承辦 ☒ 借用場地	總計 2350 人 次	校外男 1835 人次、女 515 人次 12 歲以下男 4 人次 65 歲以上男 2 人次 含賽事人員/參賽(活動)人員

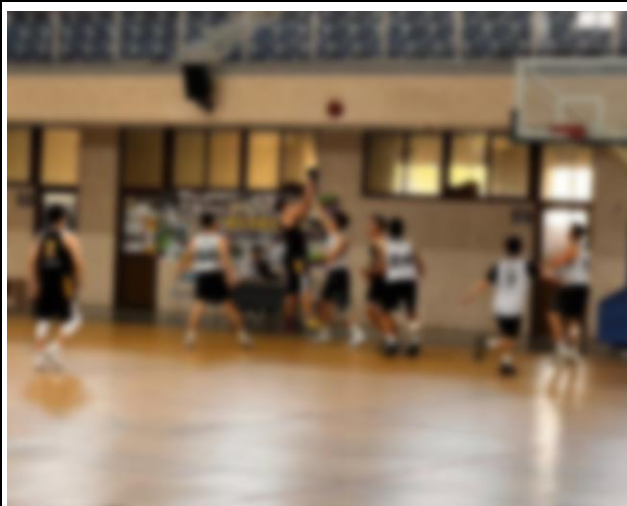
活動內容佐證



比賽進行中



進球瞬間隊友間慶祝



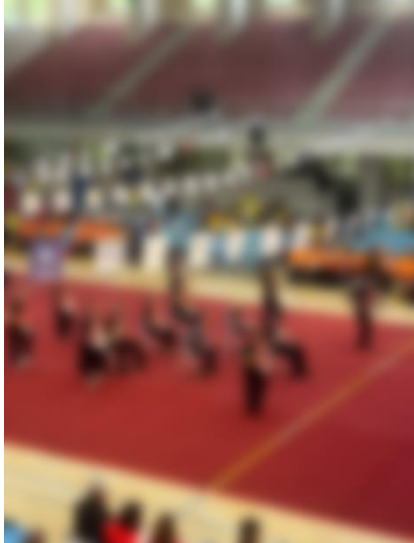
傳球及防守



邊線發球



活動成果報告表【場地外借】

借用對象 或單位	高雄市原住民族委員會	活動時間	113 年 09 月 6 日 08:00-18:00	
活動名稱	113 年度原住民族文化健康站活力健康操南區初賽	總計 20 人次	校外 3,350 人	
		借用場地	綜合球場	
活動內容佐證				
				
比賽實況 1		比賽實況 2		
				
比賽實況 3		承辦單位與貴賓合影		

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



活動成果報告表【場地外借】

借用對象 或單位	高雄市跆拳道委員會	活動時間	113 年 09 月 7、8 日 08:00-18:00
活動名稱	113 年高雄市議長盃跆拳道錦標賽	總計 20 人次	校外 4,350 人
		借用場地	4 樓綜合球場
活動內容佐證			
			
比賽實況 1		比賽實況 2	
			
比賽實況 3		比賽實況 4	

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



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	113 年 9 月 10 日(二) 12:00~13:00
課程名稱	肌力有氧初階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	11 人(校內 0 人、校外 11 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
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【場地外借】

借用對象 或單位	高雄市跆拳道委員會	活動時間	113 年 09 月 21 日 08:00-12:00
活動名稱	114 年全國原住民運動會高雄市跆拳道代表選拔賽	總計 20 人次	校外 83 人
		借用場地	2 樓技擊教室

活動內容佐證



主辦單位與參賽選手合影



參賽選手點名



比賽實況 1



比賽實況 2

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



活動成果報告表【場地外借】

借用對象 或單位	伊甸基金會	活動時間	113 年 9 月 21 日	
活動名稱	體適能課程	總計 ○人次 每日計算	校內男○人、女○人 校外男 9 人、女 12 人 12 歲以下男○人、女○人 65 歲以上男○人、女○人	
		借用場地	H103	
活動內容佐證				
				
伸展練習		體適能練習		
				
伸展練習		活動練習		

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



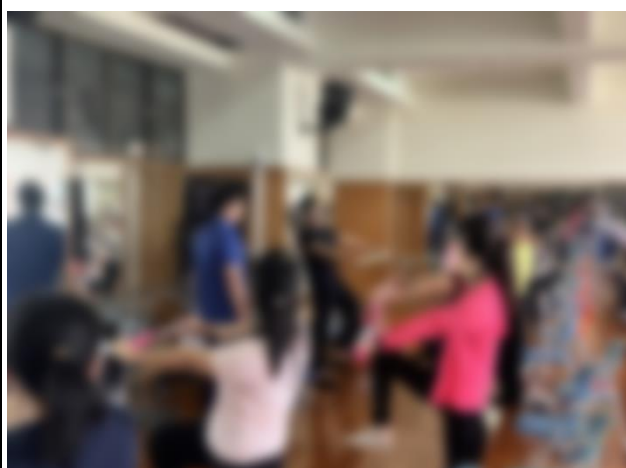
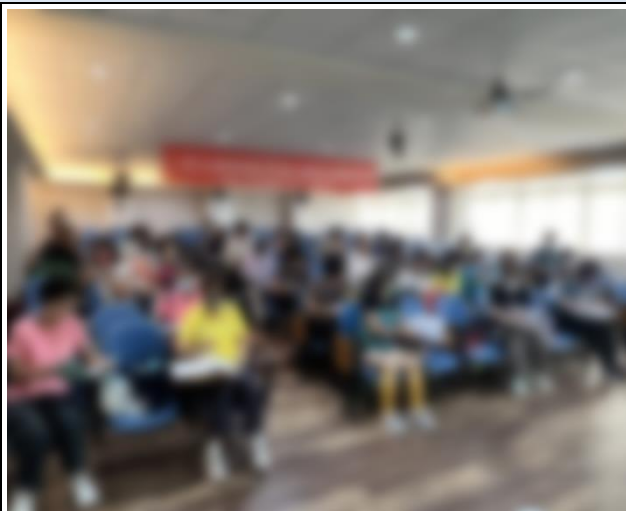
高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

成果報告表【113 年社區長者肌力強化研習】

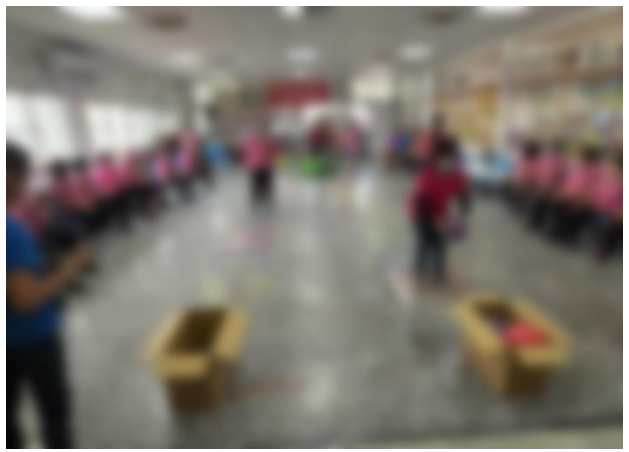
主要 執行講師	林○龍教授 陳○茹老師	上課時間	113 年 9 月 26 日~9 月 27 日
課程名稱	113 年社區長者肌力強化 研習	上課地點	204 教室、103 教室
上課人數	共計 35 人次參與	滿意度 5 點量表	5/5

課程照片





活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	講師：李○媛	活動時間	113 年 10 月 8 日 09:00~11:00
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	溪寮社區活動中心
課程名稱	社區公益活動	總計 40 人次	校內男 0 人、女 0 人 校外男 1 人、女 39 人 12 歲以下男 0 人、女 0 人 65 歲以上男 1 人、女 39 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	銀髮族瑜珈球阻力訓練	滿意度 5 點量表	5 分 (40 人填答)
活動內容佐證			
			
熱身伸展		瑜珈球基本動作	
			
扁圈協調訓練		手眼協調訓練	



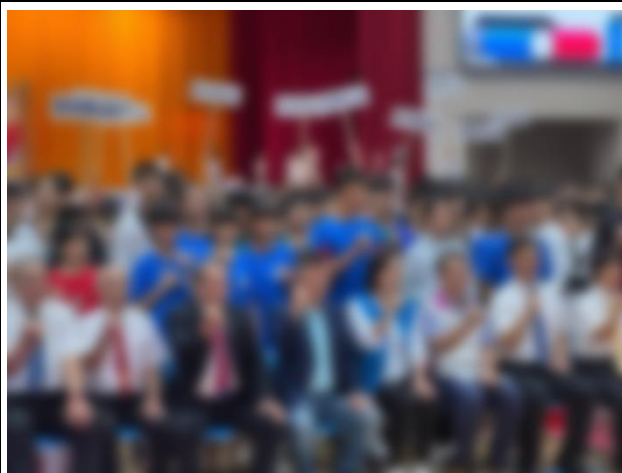
活動成果報告表【競賽活動】

活動名稱	113 年全國青少年跆拳道錦標賽	活動時間	113 年 10 月 10 日至 10 月 15 日 06:30~18:00
參加對象	各縣市跆拳道選手	活動地點	4F 綜合球場
活動性質	☐ 主辦 ☒ 協辦/承辦 ☒ 借用場地	總計 17,560 人次	校外男 9204 人次、女 8356 人次 12 歲以下男 800 人次、女 700 人次 65 歲以上男 120 人次、女 100 人次 含賽事人員/參賽(活動)人員

活動內容佐證



開幕致詞



閉幕合影



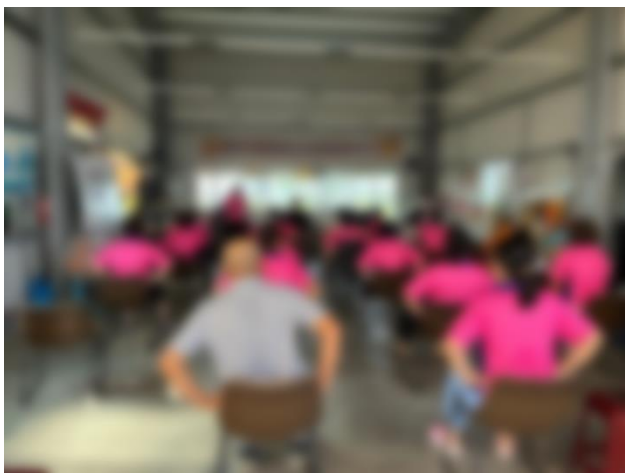
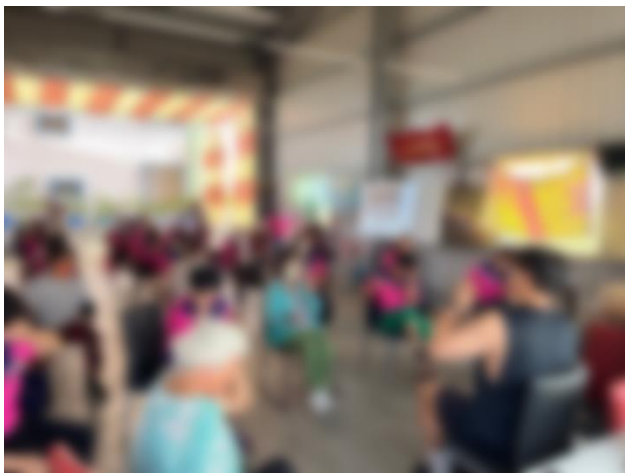
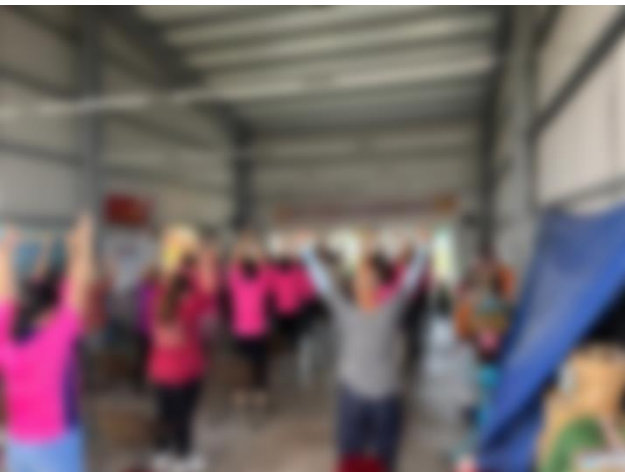
對打選手練習



品勢選手練習



活動成果報告表【公益體能指導活動】

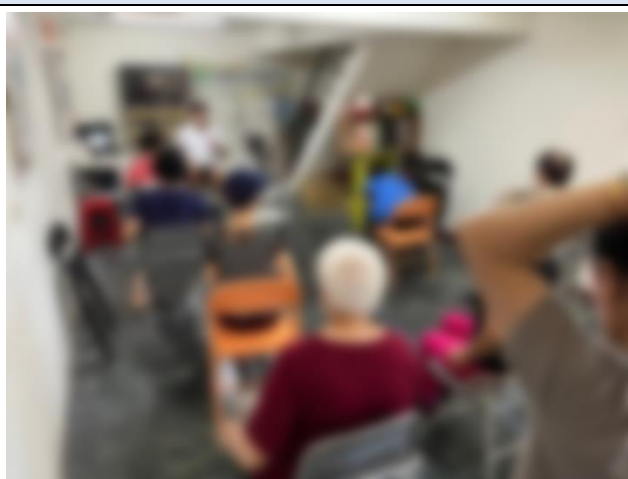
執行講師	主課：吳○叡、助課：黃○翔	活動時間	113 年 10 月 12 日 09:00~11:00
活動對象	社區銀髮族居民	活動地點	大樹區井腳里活動中心
課程名稱	椅上有氧操、團康	總計 20 人次	校內男 2 人、女 0 人 校外男 3 人、女 15 人 12 歲以下男 0 人、女 0 人 65 歲以上男 3 人、女 15 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	體能指導、手眼協調訓練	滿意度 5 點量表	5 分 (20 人填答)
活動內容佐證			
			
暖身(小腿後側肌群)		核心訓練	
			
收操(韻律呼吸)		疊杯子比賽(手眼協調訓練)	



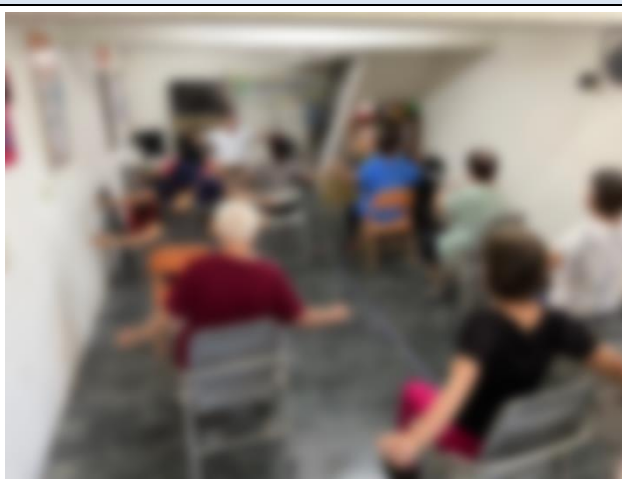
活動成果報告表【公益體能指導活動】

執行講師	主課：吳○叡 助課：黃○翔	活動時間	113 年 10 月 14 日 09:00~11:00
活動對象	社區樂齡居民	活動地點	小港社區活動中心
課程名稱	椅上有氧操	總計 16 人次	校內男 2 人、女 0 人 校外男 0 人、女 5 人 12 歲以下男 0 人、女 0 人 65 歲以上男 0 人、女 14 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	心肺訓練、體能指導	滿意度 5 點量表	5 分 (14 人填答)

活動內容佐證



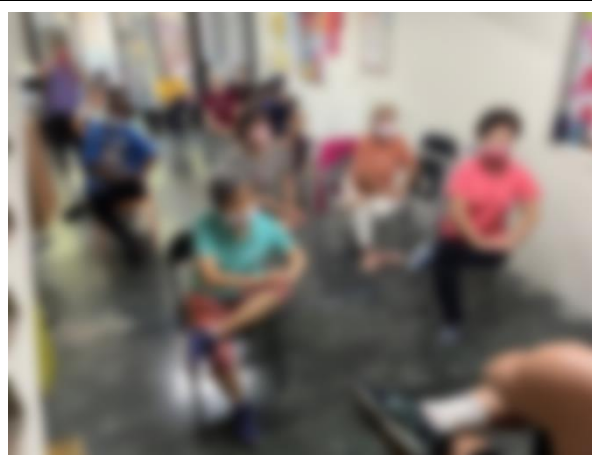
踏步熱身



肌力訓練(背部肌群)



肌力訓練(胸部肌群)



靜態伸展(臀部)



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：黃○翔	活動時間	113 年 10 月 21 日 09:00~11:00
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	社區公益活動	總計 37 人次	校內男 2 人、女 0 人 校外男 6 人、女 29 人 12 歲以下男 0 人、女 0 人 65 歲以上男 6 人、女 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 (35 人填答)
活動內容佐證			
			
熱身伸展		上肢肌力訓練	
			
下肢肌力訓練		心肺耐力訓練	

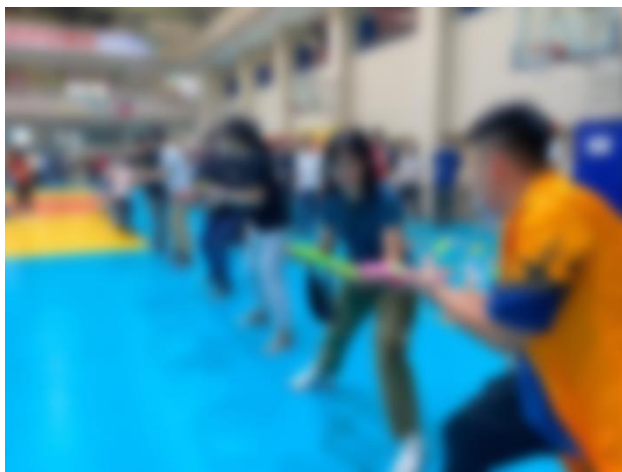
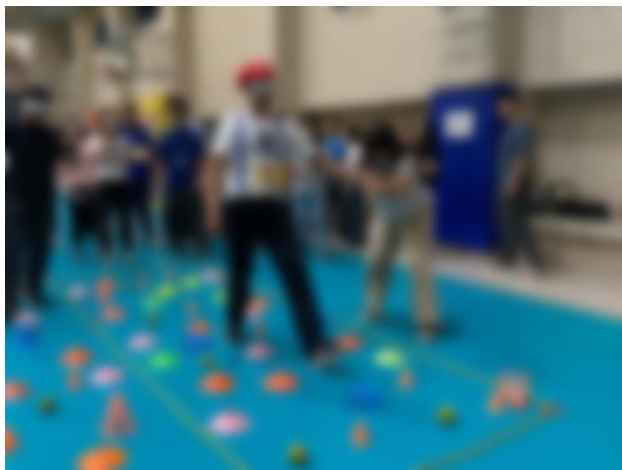


活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	洪○庭	上課時間	113 年 10 月 25 日(五) 19:30~20:30
課程名稱	基礎防身術	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	11 人(校內 0 人、校外 11 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
課程照片			
			
基礎步法		課程講解	
			
動作示範講解		攻守身形	

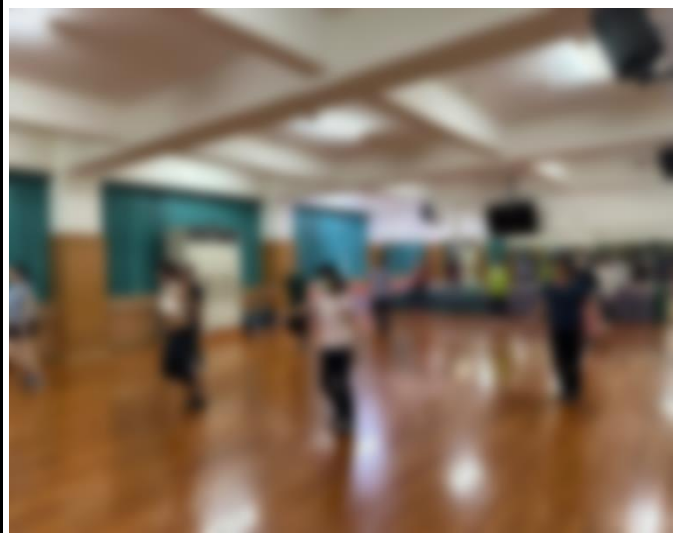


活動成果報告表【場地外借】

借用對象 或單位	鴻海精密股份有限公司	活動時間	113 年 10 月 30 日 14:00-18:00
活動名稱	團建活動	總計 20 人次	校外男 85 人、女 60 人
		借用場地	排球場
活動內容佐證			
			
誓師大會		趣味競賽	
			
趣味競賽		趣味競賽	

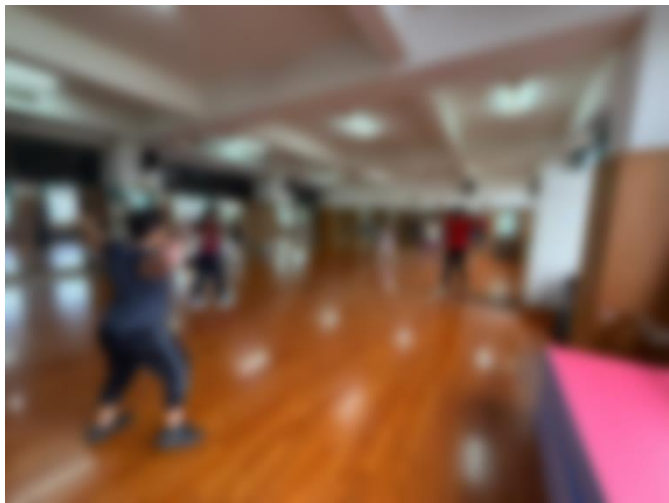
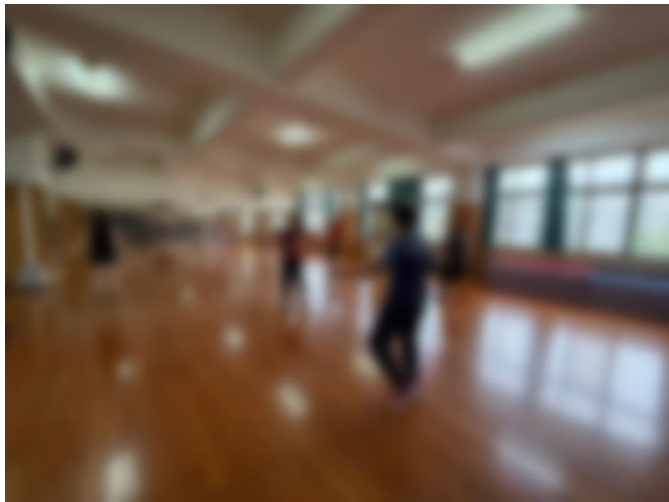


活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	林○靜	上課時間	113 年 11 月 6 日(三) 19:30~20:30
課程名稱	肌力有氧進階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	12 人(校內 0 人、校外 12 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
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	

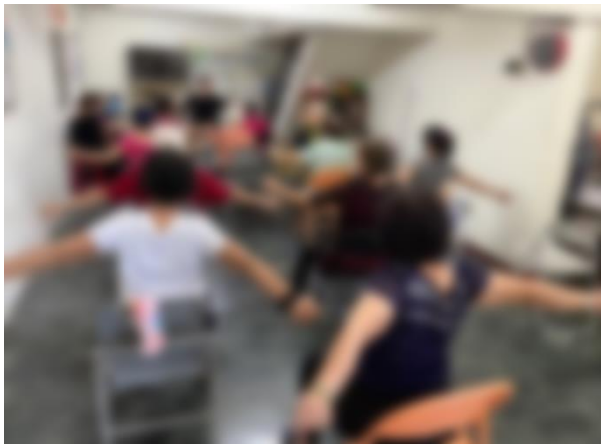
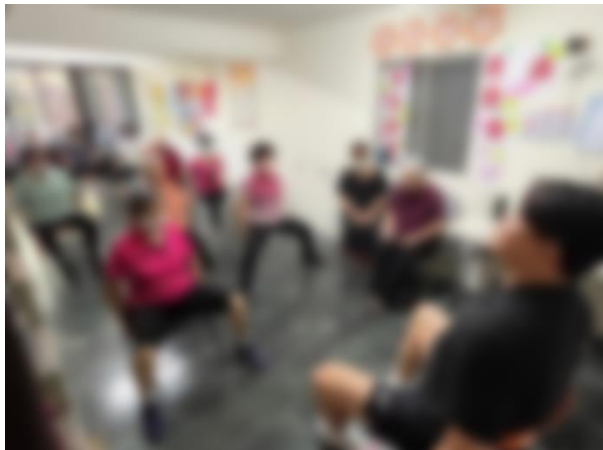


活動成果報告表【運動推廣課程】

主要 執行講師	林○靜	上課時間	113 年 11 月 12 日(二) 12:00~13:00
課程名稱	肌力有氧初階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	11 人(校內 0 人、校外 11 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
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：吳○叡 助課：黃○翔	活動時間	113 年 11 月 18 日 09:00~11:00
活動對象	銀髮族居民	活動地點	小港宮安街里民活動中心
課程名稱	銀髮族肌力有氧	總計 17 人次	校內男 2 人、女 0 人 校外男 1 人、女 14 人 12 歲以下男 0 人、女 0 人 65 歲以上男 1 人、女 14 人 含講師/活動對象/所有參與人員
課程內容	肌力訓練、靜態拉伸	滿意度 5 點量表	5 分 (15 人填答)
活動內容佐證			
			
暖身（上肢）		上肢肌力訓練	
			
下肢肌力訓練		靜態拉伸	



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	113 年 12 月 18 日(三) 19:30~20:30
課程名稱	肌力有氧進階班	上課地點	H103 舞蹈教室
報名人數 不含講師	12 人(校內 0 人、校外 12 人)	整體滿意度 (課程完結時 才需填寫)	平均分數 / 份問卷
課程照片			
			
基礎肌力訓練		基礎肌力訓練	
			
綜合肌力練習		綜合肌力練習	