

-----體育暨健康促進中心 114 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.	課程活動	<a href="#">特色體驗課程-輕適能(4 場)</a>	114.10.16~10.23
2.	課程活動	<a href="#">特色體驗課程-團康體能(9 場)</a>	114.11.10~11.18
3.	課程活動	<a href="#">特色體驗課程-抱石體驗(7 場)</a>	114.11.12~12.09
4.	課程活動	<a href="#">整合性運動恢復指導員證照課程</a>	114.11.22~11.23
5.	校內競賽	<a href="#">新生盃排球賽</a>	114.10.21~114.10.29
6.	校內競賽	<a href="#">新生盃羽球賽</a>	114.10.28-10.30
7.	校內競賽	<a href="#">新生盃籃球賽</a>	114.11.03-11.05
8.	校內活動	<a href="#">114 學年度校運會-開幕典禮</a>	114.11.29
9.	校內競賽	<a href="#">全校運動大會 - 拔河、大隊接力</a>	114.11.17-11.20、11.26
10.	校內競賽	<a href="#">全校運動大會 - 教職員工趣味競賽、學生趣味競賽</a>	114.11.29
11.	校內活動	<a href="#">輔英教職員工「出來動一動」系列課程(19 場)</a>	114.10.20-114.12.22
12.	校內競賽	<a href="#">App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽</a>	114.09.15-115.01.09
13.	校內活動	<a href="#">「身心靈健康促進-在忙碌中找到屬於自己的時光系列」(4 場)</a>	114.12.10-114.12.17
14.	校際競賽	<a href="#">114 年度輔英盃【下半季】高中排球錦標賽</a>	114.11.29~114.11.30
15.	校際競賽	<a href="#">114 學年度大專校院籃球聯賽 - 一般男生組第五區 A 組預賽</a>	114.12.15~114.12.19
16.	校際競賽	<a href="#">114 學年度大專校院排球聯賽 - 公開女生組第二級 B 組預賽</a>	114.12.13~114.12.14
17.	校際競賽	<a href="#">114 學年度大專校院排球聯賽 - 公開男生組第二級 A 組預賽</a>	114.12.25~114.12.28

-----體育暨健康促進中心 114 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
18.	推廣教育	<a href="#">肌力有氧初階班 3 期</a>	114-08.26-12.23
19.	推廣教育	<a href="#">肌力有氧進階班 2 期</a>	114-07.23-115-1.14
20.	推廣教育	<a href="#">籃球夏令營 2 梯次</a>	114.07.08~07.12、08.04-08.08
21.	推廣教育	<a href="#">羽球夏令營 3 梯次</a>	114.06.30-08.15
22.	推廣教育	<a href="#">游泳教學班 2 期 8 班次</a>	114.08.01-08.31
23.	推廣教育	<a href="#">飛輪有氧推廣班 3 期</a>	114.09.12-115.01.09
24.	推廣教育	<a href="#">增肌減脂加強班</a>	114-11.17-115-01.09
25.	推廣教育	<a href="#">救生員新訓班</a>	114-10.20-11.05
26.	推廣教育	<a href="#">羽球冬令營 3 梯次</a>	115-01.26-02.13
27.	專案借用	<a href="#">高雄市跆拳道協會 - 114 年議長盃跆拳道錦標賽</a>	114.08.30
28.	專案借用	<a href="#">中華民國足球協會 - 114 年全國青少年足球錦標賽</a>	114. 09.27
29.	專案借用	<a href="#">中華慈悲僧伽協會 - 孝親報恩大法會</a>	114.09.06-09.07
30.	公益活動	<a href="#">樂齡暨社區運動指導系列(8 場)</a>	114.08.04-08.28
31.	公益活動	<a href="#">伊甸基金會-五餅二魚社區場地租借/體適能課程(3 場)</a>	114.08.01-12.31
32.	公益活動	<a href="#">希望小太陽協會-身障兒童場地借用/樂樂棒球練習活動(4 場)</a>	114.08.01-12.31

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期課程活動成果報告表

活動名稱	特色體驗課程-輕適能(4 場)	類別	課程活動
活動時間	114 年 10 月 16 日至 10 月 23 日	活動地點	體育館 H206
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔○美
重要成果	<p>一、質化成果 輕適能課程專為五專一年級新生設計，質性回饋證實其課程架構具備高度轉化效益。專業教練採用系統化的指導方式，確保學生能正確並高效能地運用油壓式器材的穩定阻力與登階訓練的節奏。此設計有效協助體能基礎差異較大的學生系統性地奠定基礎肌力，同時大幅提升了學生的動作執行精確度與運動安全意識。課程成功整合了心肺功能強化與正向的群體協作氛圍，不僅是體適能的提升，更關鍵的是，它顯著加速了學生對於健康自主管理能力的建立與校園運動習慣的適應。</p> <p>二、量化成果 (參與學生共 126 位，多元運動體驗問卷回收 123 份數，問卷回收率 98%)本次活動有五專一年級 4 個班，實施共計 4 場次，根據多元運動體驗問卷調查，學生對多元運動體驗獲得不同於原課程提供的運動體驗、了解運動可以有不同型態、了解自己的身體及體能、激發我參與不同運動的興趣、激發我多運動的動機及了解運動可以讓我身心更健康等問卷內容，此次活動整體內容同意以上者平均達 97%。</p>		
<b>活 動 照 片</b>			
			
【登階動作示範】		【指導速度與步伐】	
			
【下肢訓練教學】		【上肢訓練教學】	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期課程活動成果報告表

活動名稱	特色體驗課程-團康體能(9 場)	類別	課程活動
活動時間	114 年 11 月 10 日至年 11 月 18 日	活動地點	體育館 4F
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔○美
重要成果	<p>三、質化成果</p> <p>本次體驗活動透過「傳球活動」與「大圈繞小圈」等遊戲，同學們實際體驗了有效溝通和建立互信的過程，顯著提升了彼此表達與傾聽的能力。在「雁行千里」等團隊性挑戰中，我們深刻體會到分工合作、相互支援的團隊精神，強化了面對挑戰時的應變與問題解決能力。此外，活動中輕鬆愉快的趣味競賽，也幫助學生們釋放了學習壓力，並從遊戲中培養了正向、樂觀的情緒調適心態，最終達成增進心理健康、促進團體和諧的目標。</p> <p>四、量化成果</p> <p>(參與學生共 523 位，多元運動體驗問卷回收 456 份數，問卷回收率 87%)本次活動有四技一共 12 個班、二技一年級 1 個班，實施共計 9 場次，根據多元運動體驗問卷調查，學生對多元運動體驗獲得不同於原課程提供的運動體驗、了解運動可以有不同型態、了解自己的身體及體能、激發我參與不同運動的興趣、激發我多運動的動機及了解運動可以讓我身心更健康等問卷內容，此次活動整體內容同意以上者平均達 93%。</p>		
<b>活 動 照 片</b>			
 <p style="text-align: center;">【傳球活動】</p>		 <p style="text-align: center;">【大圈繞小圈】</p>	
 <p style="text-align: center;">【雁行千里】</p>		 <p style="text-align: center;">【松鼠與樹】</p>	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期課程活動成果報告表

活動名稱	特色體驗課程-抱石體驗(7 場)	類別	課程活動
活動時間	114 年 11 月 12 日至 12 月 09 日	活動地點	體育館 2F 抱石區
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔○美
重要成果	<p>五、質化成果            本次抱石體驗課程學生們透過實際攀爬，親身體驗了如何面對高度與內心恐懼，並在過程中學會了評估風險、精準運用肢體協調來達成目標。課程顯著提升了個人的專注力、體能爆發力與危機應對能力。在團體協作中，我們學會了互相信任、交換路線技巧，並在成功登頂後共同分享喜悅，極大地促進了團體成員間的凝聚力與相互支持。</p> <p>六、量化成果            (參與學生共 294 位，多元運動體驗問卷回收 192 份數，問卷回收率 65%)本次活動有二技一共 4 個班、五專二年級 3 個班，實施共計 7 場次，根據多元運動體驗問卷調查，學生對多元運動體驗獲得不同於原課程提供的運動體驗、了解運動可以有不同型態、了解自己的身體及體能、激發我參與不同運動的興趣、激發我多運動的動機及了解運動可以讓我身心更健康等問卷內容，此次活動整體內容同意以上者平均達 100%。</p>		
<b>活 動 照 片</b>			
			
【抱石基本介紹】		【抱石下落姿勢示範】	



【抱石上爬路線示範】



【排隊等待體驗抱石】

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期課程活動成果報告表

活動名稱	整合性運動恢復指導員 證照課程	類別	課程活動
活動時間	114/11/22(六)~11/23(日)	活動地點	體育館 H204、H103
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地，借用單位：	承辦人	體育發展組 龔○美
重要成果	<p>七、質化成果 本活動由專業講師授課，透過理論與實作並重的方式，引導學生認識人體結構與肌動學。在實務操作中，學生不僅習得徒手按摩與放鬆技巧，建立運動後自我恢復流程，更掌握機能貼紮原理，應用於關節穩定與促進循環。課程有效提升學生預防運動傷害的能力，並能將專業技能落實於日常訓練與競技情境，達成運動蓄能與健康儲值之目標。</p> <p>八、量化成果 (參與學生共 58 位，通過研習考試人數 58 位，證照申請人數 40 位) 本次整合性運動恢復指導員證照課程，計 58 位學生全程參與。全數通過研習考試 (及格率 100%)，顯示學習成效優異；其中 40 位學生主動申請證照，展現對取得專業認證之高度意願。整體活動圓滿達成培育基礎運動恢復人才，以及提升學生自我照護能力之預期效益。</p>		
<b>活 動 照 片</b>			
 <p>【講師教導如何使用正確的手法】</p>		 <p>【體驗講師專業手法跟同學手法差異】</p>	
 <p>【肌內效貼布貼紮練習】</p>		 <p>【頒發講師感謝狀】</p>	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度新生盃排球賽	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 10 月 21 日~114 年 10 月 29 日	<b>活動地點</b>	輔英科技大學 體育館 1F
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	<b>承辦人</b>	林○民老師 體育發展組 陳○心
<b>重要成果</b>	114 學年度新生盃排球競賽共計 17 隊、204 人參賽，含觀賽者、陪同者、指導者與工作人員，共計約 900 人次。 本次賽事成績如下： 女子組(計 11 隊、132 人報名參賽)： 第一名 日四技物治系 114 級 01 班、第二名 日四技護理系 114 級 01 班、 第三名 日四技護理系 114 級 02 班、第四名 日二技護理系 114 級 04 班 男子組(計 6 隊、72 人報名參賽)： 第一名 日四技物治系 114 級 01 班、第二名 日四技休憩系 114 級 01 班、 第三名 日四技護理系 114 級 01 班、02 班聯隊		
<b>活 動 照 片</b>			
 <p style="text-align: center;">新生盃排球頒獎</p>		 <p style="text-align: center;">賽後雙方致敬</p>	
 <p style="text-align: center;">新生盃排球女子組戰況</p>		 <p style="text-align: center;">新生盃排球男子組戰況</p>	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度新生盃羽球賽	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 10 月 28 日~30 日	<b>活動地點</b>	輔英科技大學 體育館 4F
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	<b>承辦人</b>	林○民老師、龔○寶老師 體育發展組
<b>重要成果</b>	114 學年度新生盃羽球競賽共計 33 隊、264 人參賽，含觀賽者、陪同者、指導者與工作人員，共計約 900 人次。 本次賽事成績如下： 女子組(計 27 隊、216 人報名參賽)： 第一名 日二技護理系 114 級 08 班、第二名 日二技物治系 114 級 01 班、 第三名 日四技護理系 114 級 02 班、第四名 日二技護理系 114 級 06 班 第五名 日五專護理科 114 級 01 班、日五專醫技科 114 級 02 班、 日四技休憩系 114 級 01 班、日二技醫技系 114 級 01 班 男子組(計 6 隊、48 人報名參賽)： 第一名 日二技物治系 114 級 01 班、第二名 日四技資科管系 114 級 03 班、 第三名 日四技高長系 114 級 01 班		
<b>活 動 照 片</b>			
			
新生盃羽球頒獎		新生盃羽球準備	
			
新生盃羽球戰況		新生盃羽球冠亞賽	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度新生盃籃球賽	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 11 月 03 日~11 月 05 日	<b>活動地點</b>	輔英科技大學 體育館 4F
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	<b>承辦人</b>	張○華老師 體育發展組 陳○心
<b>重要成果</b>	114 學年度新生盃籃球競賽共計 9 隊、108 人參賽，含觀賽者、陪同者、指導者與工作人員，共計約 400 人次。 本次賽事成績如下： 女子組(計 4 隊、48 人報名參賽)： 第一名 日二技護理系 114 級 07 班、第二名 日二技護理系 114 級 02 班、 第三名 日四技物治系 114 級 01 班 男子組(計 5 隊、60 人報名參賽)： 第一名 日四技休憩系 114 級 01 班、第二名 日四技健管系 114 級 01 班、 第三名 日四技高長系 114 級 01 班、第四名 日四技環工系 114 級 01 班		
<b>活 動 照 片</b>			
			
女子組熱烈開打		男子組熱烈開打	
			
女子組第一名		男子組第一名	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度全校運動大會 - 開幕典禮	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 11 月 29 日	<b>活動地點</b>	體育館 4F
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	<b>承辦人</b>	蔡○卿主任、林○櫻組長 體育發展組 陳○心
<b>重要成果</b>	本次全校運動大會開幕典禮於體育館盛大舉行，活動透過多元化的動態表演成功匯聚校園凝聚力，由樂齡大學太鼓隊、輔英幼兒園、熱舞社、嘻哈文化社、原 YOUNG 社及 ROTC 等六個跨齡與跨文化團體帶來精彩暖場，不僅展現了輔英校園的多元活力與族群共融特色，更為後續競技賽事注入強大能量。 隨後在主席致詞、貴賓介紹及莊嚴的點燃聖火儀式下，象徵本學期各項運動競賽正式啟動。 本次典禮共吸引包含校內外貴賓、教職員及學生總計約 1950 人參與，現場氣氛熱烈、流程流暢圓滿，成功塑造了積極正向的校園運動風氣，為本學年度盛事揭開完美序幕。		
<b>活 動 照 片</b>			
 <p>輔英幼兒園暖場表演</p>		 <p>校長與競賽得獎班級代表合照</p>	
 <p>點燃聖火儀式</p>		 <p>校長、老師與學生一同唱校歌</p>	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度全校運動大會-拔河、大隊接力	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 11 月 17 日至 11 月 20 日、11 月 26 日	<b>活動地點</b>	輔英科技大學 操場
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地： 借用單位：	<b>承辦人</b>	黃○盛老師、陳○勳老師、 林○民老師 體育發展組 陳○心
<b>重要成果</b>	114 學年度全校運動大會 - 拔河，共計 43 隊、438 人參賽(男 72 人、女 366 人)，本賽事共分五組，各組優勝名單如下： 【二技女子組】 第一名：護理系 1-7 第二名：護理系 1-6 第三名：物治系 1-1 【大學女子組】 第一名：四技護理系 1-2 第二名：四技國際資管系 1-1 第三名：四技資管系 1-1 【大學女子組】 第一名：四技護理系 1-2 第二名：四技國際資管系 1-1 第三名：四技資管系 1-1 114 學年度全校運動大會 - 大隊接力，共計 45 隊、436 人參賽(男 96 人、女 340 人)，本賽事共分五組，各組優勝名單如下： 【二技女子組】 第一名：護理系 1-4 第二名：醫技系 1-2 第三名：護理系 1-2 第四名：護理系 1-7 【大學女子組】 第一名：四技物治系 1-1 第二名：四技護理系 1-2 第三名：四技幼保系 1-1 第四名：四技健美系 1-1 【大學男子組】 第一名：四技保營系 1-1、第二名：四技職安系 1-1、 第三名：四技資管系 1-1、第四名：四技護理系 1-2 【專一女子組】 第一名：護理科 1-7、 第二名：護理科 1-1 第三名：護理科 1-5、第四名：醫技科 1-2 【專二女子組】 第一名：醫技科 2-1、 第二名：護理科 2-7、 第三名：護理科 2-4 【大學男子組】 第一名：四技職安系 1-1、 第二名：四技資管系 1-1、 第三名：四技環工系 1-1 【專一女子組】 第一名：醫技科 1-2 第二名：護理科 1-1 第三名：護理科 1-2 第四名：護理科 1-4 【專二女子組】 第一名：護理科 2-2、 第二名：護理科 2-6、 第三名：護理科 2-7、 第四名：護理科 2-5		
<b>活 動 照 片</b>			
			
拔河比賽戰況		榮耀時刻	

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

<b>活動名稱</b>	114 學年度全校運動大會 – 教職員趣味競賽：桌球百發百中、壘球九宮格 學生趣味競賽： 羽球許願池、人工投籃機、飛鏢神射手、壘球九宮格	<b>類 別</b>	運動競賽
<b>活動時間</b>	114 年 11 月 29 日(六)	<b>活動地點</b>	體育館 1F、2F、4F
<b>活動性質</b>	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地， 借用單位：	<b>承辦人</b>	張○華老師、劉○華老師、黃○盛老師、林○民老師、體育發展組 陳○心
<b>重要成果</b>	<p>114 學年度教職員工趣味競賽共舉辦二項趣味競賽總計 15 隊、90 人參賽(男 36 人、女 54 人)，含觀賽者、陪同者、工作人員(約 20 位志工)，計約 140 人次。</p> <p>·「桌球百發百中」獲勝隊伍：第一名：護理學院、第二名：人文與管理學院、第三名：環境與生命學院、第四名：醫學與健康學院</p> <p>·「壘球九宮格」獲勝隊伍：第一名：行政 C 隊、第二名：環境與生命學院、醫學與健康學院、第三名：人文與管理學院</p> <p>114 學年度教職學生趣味競賽共舉辦 4 項趣味競賽,總計參賽隊伍 90 隊、參賽人數 540 人(男 163 人、女 377 人),各項賽事含觀賽者、陪同者及工作人員約達 800 人次。</p> <p>·「羽球許願池」獲勝科系：第一名：四技資管系 1-1、第二名：四技健美系 1-1、第三名：二技護理 1-8</p> <p>·「人工投籃機」獲勝科系：第一名：四技休憩系 1-1、第二名：二技醫技系 1-2、第三名：四技幼保 1-1</p> <p>·「飛鏢神射手」獲勝科系：第一名：五專醫技科 2-1、第二名：五專醫技科 1-2、第三名：五專護理科 2-5</p> <p>·「壘球九宮格」獲勝科系：第一名：五專護理科 1-6、第二名：五專環工科 1-1、第三名：五專理科 2-4</p>		
<b>活 動 照 片</b>			
			
桌球百發百中		壘球九宮格	



競賽實況



競賽實況

## 輔英科技大學 運動競賽活動成果報告表

活動名稱	■主辦 □協辦 輔英教職員工「出來動一動」系列課程(19場)		參加人次 (含參賽、觀賽、工作人員)	校內：男 18 人次、女 126 人次 校外：男 0 人次、女 0 人次	
活動時間	114 年 10 月 20 日至 114 年 12 月 22 日	活動地點	本校體育館	經費總額	12,742 元
承辦組別	健康促進組		承辦人	黃○琪	
活動成果 (競賽類型須說明參賽隊伍及人數)	114.10.20~114.12.22 每週一、週四中午 12:20~12:50 舉辦輔英教職員工「出來動一動」系列課程，開辦課程有存骨益壽操、超慢跑、肌力及有氧訓練和律動舞等共計 8 項課程，辦理共計 19 場，參與人數共計 144 人次。				
檢討與建議	1. 雖然教職員工可自由參加，但活動時間正值教職員中午休息時間，參與率偏低。 2. 有教職員反應下學期還想參加林○君老師教授的課程，希望可以繼續辦理。				
活動照片					
	林○巖老師存骨益壽操課程		林○民老師超慢跑課程		
					
	林○君老師毛巾操課程		劉○華老師肌力及有氧訓練課程		

保存年限：一年

表單編號：2200-3-06-0602

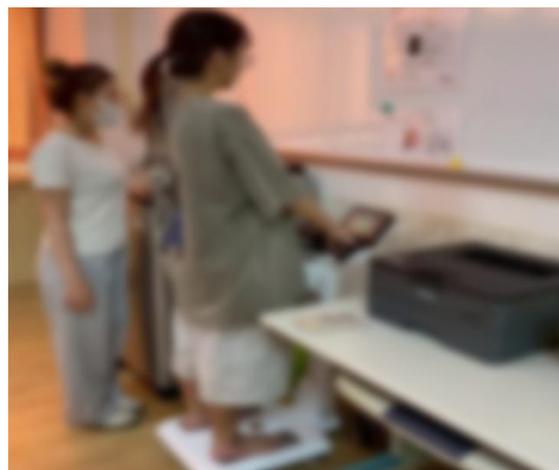
# 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽	類別	校內競賽
活動時間	114 年 09 月 15 日至 115 年 01 月 09 日	活動地點	本校體育館
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地：借用單位：○	承辦人	健康促進組 黃○琪
重要成果	執行「114 年度大專校院推動健康促進學校計畫」補助案 15 萬元，計畫共計 18 萬元，主要以「全面健康促進」議題推動，針對校內學生辦理「App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽」，規劃健走、減重及 BMI 三項競賽組別，鼓勵全校學生參加爭取優勝，參與人數共計 302 人次。		

## 活動照片



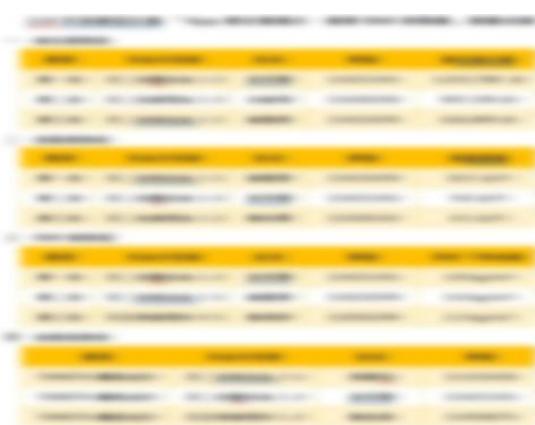
App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽競賽 DM



體重測量及身體組成(含 BMI)分析評估前測



App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽競賽辦法



App 健走萬萬步·健康 BMI 挑戰賽競賽成績

## 輔英科技大學 114 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	「身心靈健康促進-在忙碌中找到屬於自己的時光系列」(4 場)	類 別	校內活動
活動時間	114 年 12 月 10 日和 114 年 12 月 17 日	活動地點	本校體育館
活動性質	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input type="checkbox"/> 承辦 <input type="checkbox"/> 借用場地：借用單位：○	承辦人	健康促進組 黃○琪
重要成果	114.12.10 和 114.12.17 辦理「身心靈健康促進-在忙碌中找到屬於自己的時光系列」講座，主題包含伸展與呼吸、卡牌與調香、香氣點觸與按摩及頌钵音療與冥想，共計 4 場次，參與人數共計 110 人次。		

### 活 動 照 片



序	講座名稱	活動日期
1	伸展與呼吸同步 任督覺察入門 × 鈎織專注	第十三週 12/10(三) 12:00-15:00
2	動物卡牌：覺察當下內心狀態 個人香氣調配	第十三週 12/10(三) 15:00-17:00
3	專屬香氣點觸 肩頸自我按摩	第十四週 12/17(三) 12:00-15:00
4	音樂觸動引導 頌钵音療 × 放鬆冥想	第十四週 12/17(三) 15:00-17:00

**劉玉芬老師(校外講師)**  
 1. 艾柏國際芳香藝術療癒師  
 2. 高中職與大專院校芳香療法講師  
 3. 醫美諮詢師及皮膚管理師

身心靈健康促進講座海報



個人香氣調配



肩頸自我按摩



音樂觸動引導



活動成果報告表【競賽活動】

活動名稱	114 年度輔英盃【下半季】全國高中排球錦標賽	活動時間	114 年 11 月 29 至 11 月 30 日
參加對象	外校隊 27 隊	活動地點	體育館
活動性質	■主辦 □協辦 □承辦	承辦人	林○巖
參與總人次	計 27 隊， 計辦理 2 日、560 人次參與 (含所有參賽人員/志工/辦理人員，依每日計算)		
活動內容佐證			
 <p>男生組第一名:中山工商 接受鄭裁判長頒獎情形</p>		 <p>女生組第一名:高雄女中 接受鄭裁判長頒獎情形</p>	
 <p>氣排球教學體驗餐與情形</p>		 <p>開幕大合照</p>	

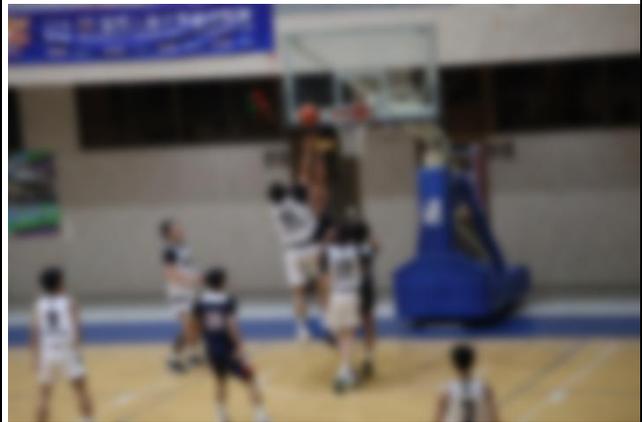
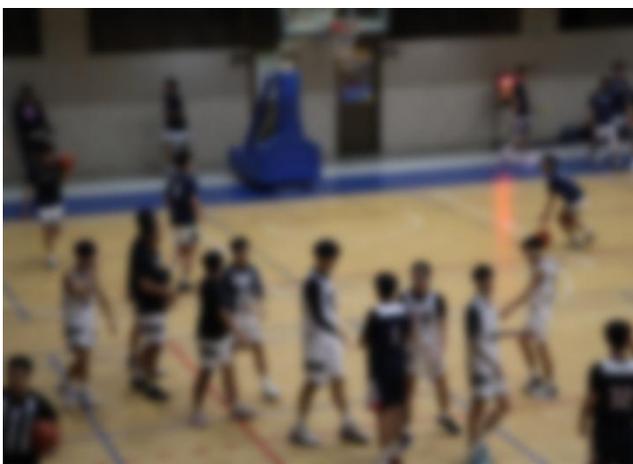
※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



### 活動成果報告表【競賽活動】

活動名稱	114 學年度籃球運動聯賽-一般男生組(預賽) 第五區 A 組	活動時間	114 年 12 月 15 日至 12 月 19 日
參加對象	本校男籃隊與外校 5 隊	活動地點	4F 籃球場
活動性質	<input type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input checked="" type="checkbox"/> 承辦	承辦人	林○君
參與總人次	計 6 隊 計辦理 5 日、700 人次參與 (含所有參賽人員/志工/辦理人員·依每日計算)		

#### 活動內容佐證



※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。



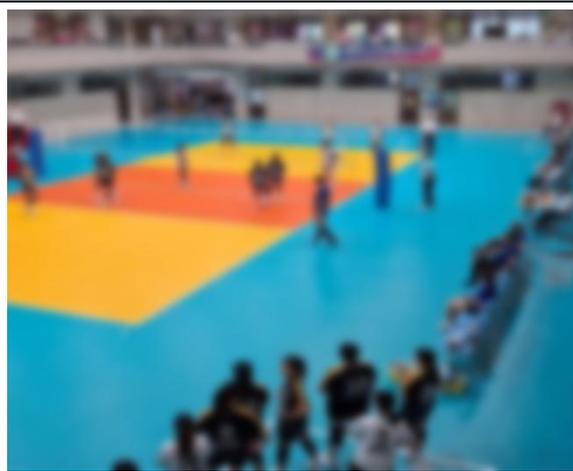
活動成果報告表【競賽活動】

活動名稱	114 學年度大專排球聯賽公開二級女生組 B 組預賽	活動時間	114 年 12 月 13 日至 12 月 14 日
參加對象	本校女排隊與外校 5 隊	活動地點	1F 排球場
活動性質	<input type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input checked="" type="checkbox"/> 承辦	承辦人	林○君
參與總人次	計 6 隊 計辦理 2 日、250 人次參與 ( 含所有參賽人員/志工/辦理人員 · 依每日計算 )		

活動內容佐證



輔英科大 VS 北市大(比賽情形)



輔英科大 VS 北市大 ( 賽務及現場情形 )



義守大學 VS 真理大學(1)



義守大學 VS 真理大學(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【競賽活動】

活動名稱	114 學年度大專排球聯賽公開二級男生組 A 組預賽	活動時間	114 年 12 月 25 日至 12 月 28 日
參加對象	本校 1 隊與外校隊 6 隊	活動地點	1F 排球場
活動性質	<input type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 <input checked="" type="checkbox"/> 承辦	承辦人	陳○心
參與總人次	計 7 隊，計辦理 4 日、 12 月 25~27 日 160 人次參與 (含所有參賽人員/志工/辦理人員，依每日計算) 12 月 28 日 140 人參與 (含所有參賽人員/志工/辦理人員，依每日計算)		
活動內容佐證			
 <p>東華大學 VS 輔英科大(比賽情形)</p>		 <p>東華大學 VS 輔英科大(比賽情形)</p>	
 <p>臺北市立大學 VS 長榮大學(比賽情形)</p>		 <p>臺北市立大學 VS 長榮大學(比賽情形)</p>	

※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

### 活動成果報告表【運動推廣課程】

主要執行講師	林○靜	上課日期	114-08.26-12.23 每週二 12:00~13:00
課程名稱	肌力有氧初階班 3 期 6 週 1 期	上課地點	H103 教室
報名人數	151 人	滿意度	
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	上課日期	114-07.23-115.01.14 每週二 12:00~13:00
課程名稱	肌力有氧進階班 2 期 12 週 1 期	上課地點	H103 教室
報名人數	168 人	滿意度	
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		



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

### 活動成果報告表【營隊活動】

執行講師	陳○翰、賴○皓	上課日期	114.07.08~07.12、08.04~08.08 每日上午 10:00~12:00
營隊名稱	籃球夏令營(2 梯次)	活動地點	體育館籃球場
報名人數	30 人	滿意度	

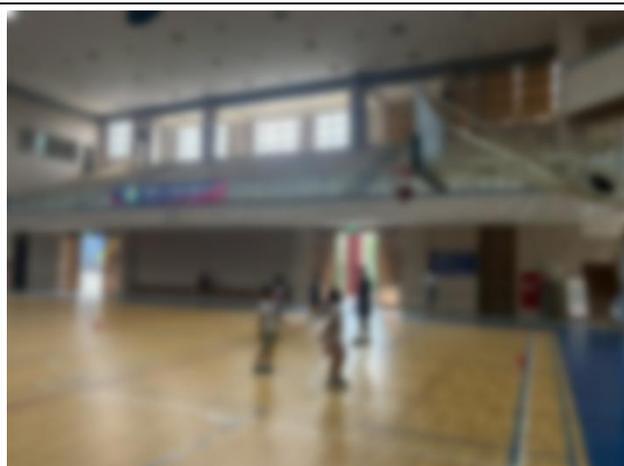
#### 課程照片



基本練習



基本練習



進階練習



綜合練習



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

### 活動成果報告表【營隊活動】

執行講師	陳○賢	上課日期	114. 6.30~7.04、7.28~8.01、 8.11~8.15 每日上午 10:00~12:00
營隊名稱	羽球夏令營(3 梯次)	活動地點	體育館羽球場
報名人數	70 人	滿意度	/
活動照片			
			
規則講解		規則講解	
			
進階練習		綜合練習	



活動成果報告表【營隊活動】

執行講師	林○瑄	上課日期	115.01.26~30、02.02~06、09~13 每日上午 10:00~12:00
營隊名稱	羽球夏令營(3 梯次)	活動地點	體育館羽球場
報名人數	45 人	滿意度	
活動照片			
			
規則講解		規則講解	
			
進階練習		綜合練習	



### 活動成果報告表【營隊活動】

執行講師	許○恬、蔡○威、馮○錡	上課日期	114.08.01~08.31
營隊名稱	游泳教學班(2期8班次)	活動地點	游泳池
報名人數	47人	滿意度	

#### 活動內容佐證



※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

### 活動成果報告表【運動推廣課程】

主要執行講師	施○保	上課日期	114.09.12~12.26 每週五 19:00~20:00
課程名稱	飛輪有氧推廣班(3期)	上課地點	H205 教室
報名人數	90人	滿意度	/
課程照片			
			
基礎飛輪肌力練習	律動練習		
			
綜合練習	綜合練習		



活動成果報告表【運動推廣課程】

主要執行講師	陳○茹	上課日期	114.11.17~115.01.09 每週一三五 19:30~20:30
課程名稱	增肌減脂加強班	上課地點	H308、205、103 教室
報名人數	94 人	滿意度	
課程照片			
			
身體組成分析	多元體能訓練		
			
綜合舞蹈練習	飛輪有氧訓練		



### 活動成果報告表【研習認證課程】

主要執行講師	李○棠	活動時間	114年10月20日~11月05日 17:30~21:30
活動名稱	救生員新訓班	活動地點	游泳池
報名人數	4	滿意度	/
發照單位	輔英科技大學	通過證照人數	2位

#### 活動內容及佐證

課程內容：

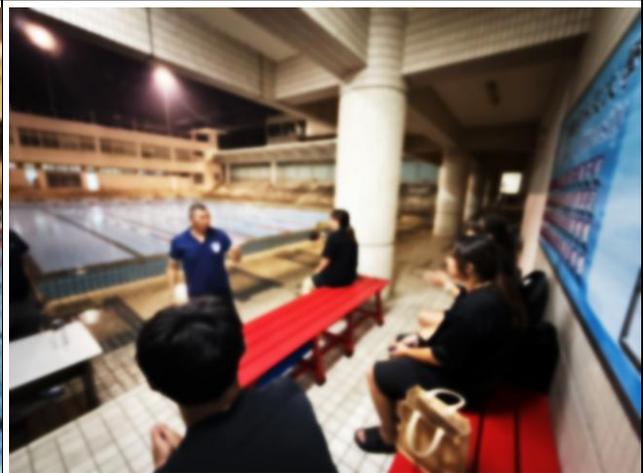
1. 救生員法規研習
2. 救生四式
3. 救生與自救
4. 課表如附件。



法規研習



救生四式練習



救生與自救要領講解

※照片請含學科1張、術科1張及考照1張。



### 活動成果報告表【場地外借】

活動名稱	高雄市議會 114 年議長盃暨高雄市體育總會理事長盃	活動時間	114 年 8 月 30 日 07:30~18:00 計 1 日
借用對象	高雄市跆拳道協會	活動地點	4F 綜合球場
參與總人次	總計辦理 1 日、1,530 人次參與		
活動內容佐證			
			
品勢比賽	對打比賽		
			
對打選手練習	品勢選手練習		



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

### 活動成果報告表【場地外借】

活動名稱	114 年全國青少年足球錦標賽	活動時間	114 年 9 月 27 日
借用對象	中華民國足球協會	活動地點	田徑場
參與 總人次	計辦理 1 日、315 人次參與		
活動內容佐證			
			
中場運球	中場運球		
			
突破禁區	底線發球		



### 活動成果報告表【場地外借】

活動名稱	114 年孝親報恩大法會	活動時間	114 年 9 月 6 日至 9 月 7 日 計 2 日 08:00~18:00
借用對象	中華慈悲僧伽協會	活動地點	4F 綜合球場
參與 總人次	計辦理 2 日、2,423 人次參與		
活動內容佐證			
			
盂蘭盆法會	大蒙山施食		
			
十善業戒	三皈五戒		



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

### 活動成果報告表【社區公益體能指導活動】

執行講師	主課：劉○華	活動時間	114年8月4日至8月28日
活動名稱	社區暨公益運動指導系列活動-大寮永芳社區1場、大樹九曲里1場、小港大苓里2場、大寮上寮社區1場、林園潭頭里1場、大樹小坪里1場、大樹三和里1場(計8場)	活動地點	大寮、大樹、小港及林園等社區活動中心
活動對象	社區銀髮族居民	滿意度	5分(200人填答)
參與總人次	計200人次參與(含講師/所有參與人員)		
課程內容	銀髮族肌力訓練		
活動內容佐證			
			
大寮永芳社區	大樹小坪里		
			
小港大苓里	林園潭頭里		



高雄市大寮運動中心

Kaohsiung Daliao Sports Center

### 活動成果報告表【場地外借】

活動名稱	五餅二魚體適能課程(3 場)	活動時間	114 年 8 月 1 日至 12 月 31 日 14:00~16:00
借用對象	伊甸基金會	活動地點	舞蹈教室 H104
參與 總人次	計辦理 3 次、102 人次參與 ( 含所有參賽人員/志工/辦理人員 )		
活動內容佐證			
			
體適能教學-登階訓練	體適能課程-仰臥起坐		
			
體適能教學-拉伸運動	體適能課程-趣味比賽		

※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】

活動名稱	身障兒童樂樂棒球練習活動 (4場)	活動時間	114年8月1日至12月31日 09:00~12:00 · 計4場
借用對象	高雄市希望小太陽協會	活動地點	桌球場
參與 總人次	計辦理4場、247人次參與(含所有參賽人員/志工/辦理人員)		
活動內容佐證			
			
體適能課程指導		體適能課程指導	
			
體適能教學		體適能課程指導	

※照片若至少有一張內有大寮運動中心布條或標示者較佳。