

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 112 學年度第 2 學期特色課程 「飛輪有氧」		參加人次 <u>(含參賽、觀賽、工作人員)</u>	校內：男 127 人次、女 106 人次 校外：男 0 人次、女 0 人次	
活動時間	113 年 04 月 02 日至 113 年 04 月 25 日	活動地點	H205	經費總額	11,211 元
承辦組別	體育發展組		承辦人	龔惠美	
活動成果 <u>(競賽類型須說明參賽隊伍及人數)</u>	一、質化成果 本學期辦理「飛輪有氧」，透過「熱身拉筋」、「強度間歇訓練」、「肌耐力訓練」，增進學生對運動的認知，並引導學生自主建立良好運動習慣及正確姿勢，使學生身體能力進步、心肺適能提升、強化核心。 二、量化成果(參與學生共 233 位，問卷回收 72 份數，問卷回收率 31 %) 本次活動四技新生參與共計 5 場次，根據活動問卷滿意度調查，學生對此活動的內容安排、活動時數、活動內容帶領的方式及場地器材平均達 4.38 分(滿分為 5 分)，學生對老師的教學態度及專業知識的傳授滿意度平均達 4.44 分，此次活動整體滿意度平均分數為 4.4 分(滿分為 5 分)，學生對此特色課程活動非常滿意。				
檢討與建議	無				
活動照片	 暖身拉筋  主運動：踩飛輪  競賽模式  伸展操				

保存年限：一年

表單編號：2200-3-06-0602