

輔英科技大學 運動競賽活動成果報告表

活動名稱	<input checked="" type="checkbox"/> 主辦 <input type="checkbox"/> 協辦 112 學年度第 2 學期特色課程 「輕適能」		參加人次 (含參賽、觀賽、工作 人員)	校內：男 55 人次、女 164 人次 校外：男 0 人次、女 0 人次	
活動時間	113 年 4 月 02 日至 113 年 4 月 25 日	活動地點	體育館 4 樓	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 (競賽類型須說明 參賽隊伍及 人數)	一、質化成果 本學期辦理「輕適能」，透過「間歇訓練」、「拳擊有氧」、「肌力訓練」、「有氧訓練」等四種面向，提升學生對於健康促進認知，並引導學生自主建立良好運動行為，增進學生健康適能。 二、量化成果(參與學生共 219 位，問卷回收 120 份數，問卷回收率 55 %) 本次活動辦理五專及二技學生共計 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 4.37 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 4.46 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					
	老師講解		老師個別指導		
					
	老師個別指導		伸展運動		

