

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	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	☒ 主辦 ☐ 協辦 ☐ 承辦 ☐ 借用場地， 借用單位：	承辦人	體育發展組 龔惠美
重要成果	一、質化成果 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。 二、量化成果 (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%。		

活 動 照 片



【傳球活動】



【大圈繞小圈】



【雁行千里】



【松鼠與樹】