

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 「健康動一動」		參加人 <u>次</u> (含參賽、觀賽、工作 人員)	<u>校內：男 122 人次、女 489 人次</u> <u>校外：男 人次、女 人次</u>	
活動時間	113 年 3 月 18 日至 113 年 3 月 20 日	活動地點	體育館 4 樓	<u>經費總額</u>	19,606 元
<u>承辦組別</u>	體育發展組		<u>承辦人</u>	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「健康動一動」，透過「間歇訓練」、「拳擊有氧」、「肌力訓練」、「有氧訓練」等四種面向，辦理五專、四技、二技共八個班級計 6 場次，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 355 位，問卷回收 161 份數，問卷回收率 61 %) 本次活動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 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 4.05 分，此次活動整體滿意度平均分數為 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					
	特色團康活動		繩梯協調運動		
					
	伸展操		緩和運動		

保存年限：一年

表單編號：2200-3-06-0602