

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	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	☒ 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
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。

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%。

活 動 照 片



【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】

