

輔英科技大學 112 學年度第 1 學期運動競賽活動成果報告表

活動名稱	112 學年度第 1 學期特色課程 「健康動一動」	類 別	教學活動
活動時間	112 年 11 月 30 日至 112 年 12 月 4 日	活動地點	本校體育館 4 樓
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，辦理五專一年級新生共計 7 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。		
活 動 照 片			
			
拳擊有氧		繩梯協調運動	
			
腹肌耐力訓練		緩和運動	