

102~103 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫名稱	新生體適能增強與輔導-體適能增強班活動		
執行單位	學務處體育暨衛生保健組		執行負責人	林○毅	
聯絡人	林○毅	分機	2○49	電子郵件	li○wi@cute.edu.tw
計畫執行時間	自 104 年 4 月 1 日 8 時 0 分 起	至 104 年 5 月 29 日 17 時 0 分 止			
計畫執行地點	<input checked="" type="checkbox"/> 台北校區 <input type="checkbox"/> 新竹校區 <input type="checkbox"/> 其他		學生參加人數	42 人	
	體適能教室、後山運動場 自 302 教室		教師參加人數	1 人	
計畫執行成果 (可複選)	<input type="checkbox"/> 研討會 (<input type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 校際, 參加對象: <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生, 共計場人)				
	<input type="checkbox"/> 講座 (<input type="checkbox"/> 校內 <input type="checkbox"/> 校際, 參加對象: <input type="checkbox"/> 教師 <input type="checkbox"/> 學生, 共計場人)				
	<input type="checkbox"/> 業師協同教學 1. 配合課程 <input type="checkbox"/> 系專業選修: _____ <input type="checkbox"/> 系專業必修: _____ 2. 授課系級: _____系____年____班 3. 邀請業師: _____位 4. 業師協同授課時數: _____小時				
	<input type="checkbox"/> 學生證照輔導(請參閱中國科技大學證照分列表 http://ccnt4.cute.edu.tw/carr/cip/ddoc/rule/cip1020711-2.pdf) 1. 證照名稱: _____ 2. 發照單位: _____ 3. 證照級別: 校級證照: <input type="checkbox"/> 資訊基礎 <input type="checkbox"/> 資訊核心 <input type="checkbox"/> 語文基礎 <input type="checkbox"/> 語文核心 <input type="checkbox"/> 拔尖 系級證照: <input type="checkbox"/> 專業基礎 <input type="checkbox"/> 專業核心 <input type="checkbox"/> 其他認可證照 4. 證照類別: <input type="checkbox"/> 語言 <input type="checkbox"/> 資訊 <input type="checkbox"/> 商管 <input type="checkbox"/> 設計 <input type="checkbox"/> 工程 <input type="checkbox"/> 政府機關 <input type="checkbox"/> 其他 5. 證照國際: <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 國內 6. 參加學生: _____位, 輔導時數: _____小時 7. 取得證照數: _____張 (考照日期:)				
	<input type="checkbox"/> 學生競賽輔導 1. 競賽性質: <input type="checkbox"/> 國際 <input type="checkbox"/> 兩岸 <input type="checkbox"/> 全國 <input type="checkbox"/> 地區 <input type="checkbox"/> 校內 2. 競賽名稱: _____ 3. 主辦單位: _____ 4. 參加學生: _____位, 輔導時數: _____小時, 競賽得獎_____人				
	<input type="checkbox"/> 校外實習輔導 (參加學生: _____位, 合計學生實習時數: _____小時)				
	<input type="checkbox"/> 校外企業見習 (參加學生: _____位, 合計學生見習時數: _____小時)				
	<input type="checkbox"/> 教材編制 (編制教材: _____冊)				

102~103 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫名稱	新生體適能增強與輔導-體適能增強班活動		
	<input checked="" type="checkbox"/> 其他 (請簡述活動成果： <u>體適能增強班活動</u>)				
網址	(無則免填)				
計畫執行過程	本次活動由邱顯貴老師、林茵婷老師 2 位外聘專業教師負責執行。 活動議程或主要項目內容說明				
	週次	日期	時間	活動項目	內容
	第一週	4/1	15:10~17:00	體適能	運動保健與營養學 動態伸展(Mobility drill) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練) 有氧耐力訓練(跑步)
	第二週	4/15	15:10~17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(彈力帶) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練與重量訓練機) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(走樓梯、跑步機、腳踏車)
	第三週	4/22	15:10~17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(重量訓練機) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練與重量訓練機) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(走樓梯、跑步機、腳踏車)
	第四週	4/29	15:10~17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 爆發力訓練(立定跳遠) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(跑步)

102~103 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫名稱	新生體適能增強與輔導-體適能增強班活動		
	第五週	5/6	15:10~ 17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(彈力帶) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練與重量訓練機) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(走樓梯、跑步機、腳踏車)
	第六週	5/13	15:10~ 17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 爆發力訓練(立定跳遠) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(跑步)
	第七週	5/20	15:10~ 17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(重量訓練機) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練與重量訓練機) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(走樓梯、跑步機、腳踏車)
	第八週	5/27	15:10~ 17:00		運動保健與營養學 靜態伸展 爆發力訓練(立定跳遠) 上肢肌力訓練(重量訓練機) 下肢肌力訓練(徒手肌力訓練與重量訓練機) 柔軟度訓練(腿後肌群與髖內收肌群伸展) 有氧耐力訓練(跑步、走樓梯、跑步機、腳踏車)

102~103 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫名稱	新生體適能增強與輔導-體適能增強班活動	
達成成效	<p>1.增加本校四技新生運動保健與營養學知識，並運用在日常生活上。</p> <p>2.增強本校四技新生參與體適能活動意願與興趣。</p> <p>3.增強本校四技新生體適能欠佳同學體適能狀況。</p>			
計畫執行照片說明 (6~8 張)				
	說明：運動營養學授課		說明：運動營養學授課	
				
	說明：運動營養學授課		說明：運動營養學授課	
				
	說明：體適能增強		說明：體適能增強	

102~103 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫名稱	新生體適能增強與輔導-體適能增強班活動
			
	說明：體適能增強		說明：體適能增強
參加人員學習成果檢測結果說明	<p>參加人員符合資格者共 42 人，其學習檢測結果（如附件）：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 4 項進步者，計 2 人。 2. 3 項進步者，計 16 人。 3. 2 項進步者，計 15 人。 4. 1 項進步者，計 7 人。 5. 結果顯示均有進步。 		
計畫執行自評	<ol style="list-style-type: none"> 1. 此次活動有利學生增強運動保健與營養學知識。 2. 此次活動可幫助學生增加從事健身運動，以加強體適能的意願。 3. 此次活動事前規劃良好，讓活動得以順利完成，達成良好的成效。 		
改善措施	<ol style="list-style-type: none"> 1. 授課教師於體增班上課之第一週，要告知學生 8 週上課的相關資訊。 2. 對於無法參與的學生，給予增進體適能的文件資料參考。 		
核銷注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 請於活動辦理後 7 日內將核銷案送至『卓越計畫辦公室』。 2. 請務必詳實填寫此表格內各項目內容。 3. 核銷時應檢附書面文件：請按以下順序排列 <ol style="list-style-type: none"> A. 核銷簽文 B. 【經費運用試算表】中之《核銷報告表》 C. 【經費運用試算表】中之《差異說明表》 D. 【黏貼憑證】其他相關附件表單請至卓越計畫網站下載 E. 【計畫成果彙整表】 F. 原始簽案及附件 4. 請將以上應檢附文件之電子檔及照片原始檔傳至『卓越計畫辦公室』。 		