

## 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
計畫執行時間	自 105 年 10 月 19 日 8 時 0 分 起 至 105 年 12 月 16 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	44 人	
	後山運動場、普通教室		體適能教室	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"/> 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"/> 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、參加學生: _____位、授課時數: _____小時 <input type="checkbox"/> 一般業師_____人, <input type="checkbox"/> 企業夥伴_____人, <input type="checkbox"/> 合作企業_____人)				
	<input type="checkbox"/> 雙師實務專題輔導 1. 配合課程 <input type="checkbox"/> 系專業必修: _____ 2. 授課系級: _____系_____年_____班 3. 邀請業師: _____位、輔導學生: _____組、輔導次數: _____次				
	<input type="checkbox"/> 學生證照輔導(請參閱中國科技大學證照分列表 <a href="http://ccnt4.cute.edu.tw/carr/carr/ddoc/rule/cip1040904-1.pdf">http://ccnt4.cute.edu.tw/carr/carr/ddoc/rule/cip1040904-1.pdf</a> ) 1. 證照名稱: _____ 2. 發照單位: _____ 3. 證照類別: <input type="checkbox"/> 系專業類 <input type="checkbox"/> 全校性語文類 4. 證照級別: _____ <b>(104 學年起, 證照輔導計畫僅補助「能力指標-核心」及「就業資格」證照)</b> 系專業類: <input type="checkbox"/> 能力指標-核心 <input type="checkbox"/> 就業資格 <input type="checkbox"/> 能力指標-基礎				

## 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
<p style="text-align: center;"><b>全校性語文類：</b> <input type="checkbox"/>能力指標-核心 <input type="checkbox"/>能力指標-基礎</p> <p>5. 證照屬性：<input type="checkbox"/>國際 <input type="checkbox"/>國內</p> <p>6. 參加學生：_____位，輔導時數：_____小時</p> <p>7. 證照考試結果：</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>未公布：預計公布日期_____年_____月</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>已公布：取得證照學生_____人；佔輔導學生_____%</p>					
<p><input type="checkbox"/>學生競賽輔導</p> <p>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</p> <p>2. 競賽名稱：_____</p> <p>3. 主辦單位：_____</p> <p>4. 參加學生：_____位，輔導時數：_____小時</p> <p>5. 競賽得獎結果：</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>未公布：預計公布日期_____年_____月</p> <p style="padding-left: 20px;"><input type="checkbox"/>已公布：得獎學生_____人；佔輔導學生_____%</p>					
<p><input type="checkbox"/>教材編制 (編制教材：_____冊)</p>					
<p><input type="checkbox"/>其他 (請簡述活動成果：_____體適能增強班活動_____)</p>					
計畫活動網址	(無則免填)				
計畫執行過程	<p>本次活動由外聘專業教師陳奕杰老師負責執行。</p> <p>計畫執行議程或主要項目內容說明如下：</p>				
	日期	時間	執行項目	內容說明(條列)	授課/演講/活動地點
	105/10/19	15:10~17:00	體適能增強	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)	普通教室 體適能教室 後山運動場
105/10/26	15:10~17:00	體適能增強	運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(彈力帶)柔軟度訓	普通教室 體適能教室 後山運動場	

### 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
				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)	
	105/11/2	15:10~17:00	體適能增強	運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(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)	普通教室 體適能教室 後山運動場
	105/11/16	15:10~17:00	體適能增強	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)	普通教室 體適能教室 後山運動場
	105/11/23	15:10~17:00	體適能增強	運動保健與營養學 靜態伸展 上肢肌力訓練(彈力帶) 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)	普通教室 體適能教室 後山運動場
	105/11/30	15:10~17:00	體適能增強	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) 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)	普通教室 體適能教室 後山運動場
	105/12/7	15:10~	體適能增強	運動保健與營養學	普通教室

## 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
		17:00		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) 體適能檢測	體適能教室 後山運動場
	105/12/14	15:10~17:00	體適能增強	靜態伸展 爆發力訓練(立定跳遠) 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) 體適能檢測	普通教室 體適能教室 後山運動場
達成成效	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。 2.增強本校四技新生參與體適能活動意願與興趣。 3.增強本校四技新生體適能欠佳同學體適能狀況。				
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		

## 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
參加人員學習成果檢測結果說明	說明：體適能增強			說明：體適能增強	
					
	說明：體適能增強			說明：體適能增強	
					
	說明：體適能增強			說明：體適能增強	
<p>參加人員檢測符合資格者共 44 人，其學習檢測結果（如附件）：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 4 項進步者，計 10 人。</li> <li>2. 3 項進步者，計 11 人。</li> <li>3. 2 項進步者，計 8 人。</li> <li>4. 1 項進步者，計 15 人。</li> <li>5. 結果顯示均有進步。</li> </ol>					

## 104~105 年教學卓越計畫【計畫成果彙整表】

計畫執行編號	D0201	計畫執行名稱	體適能檢測/新生體適能增強班活動		
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	2109	電子郵件	liow@cute.edu.tw
計畫執行自評	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 此次活動有利學生增強運動保健與營養學知識。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> </ol>				
改善措施	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 對於每位學生較弱的項目，分別給予增進該項體適能的動作實施。</li> <li>2. 考量學生的體能程度，給予適合的訓練強度。</li> </ol>				
核銷注意事項	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 請於活動辦理後 7 日內將核銷案送至『卓越計畫辦公室』。</li> <li>2. 請務必詳實填寫此表格內各項目內容。</li> <li>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"> <li>A. 核銷簽文</li> <li>B. 【經費運用試算表】中之《核銷報告表》</li> <li>C. 【經費運用試算表】中之《差異說明表》</li> <li>D. 【黏貼憑證】其他相關附件表單請至卓越計畫網站下載</li> <li>E. 【計畫成果彙整表】</li> <li>F. 原始簽案及附件</li> </ol> </li> <li>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』。</li> </ol>				