

## 中國科技大學 110 學年度上學期體育室各項活動成果報告書

活動名稱 (工作項目)	中國科大樂齡大學樂活體適能檢測活躍老化		
校區/部別	<input type="checkbox"/> 臺北校區 <input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區 <input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部、進修院/專		
執行單位	體育室、觀管系		
承辦人姓名	羅旭壯、游麗鳳	分機	1318
活動日期	<input checked="" type="checkbox"/> 單日活動 110 年 12 月 1 日); <input type="checkbox"/> 期間活動(    年    月    日至    月    日)		
活動地點	<input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區健心館 3F <input type="checkbox"/> 其他(地點名稱_____ )		
參加對象	樂齡大學學員 45 名		
學務特色指標 (HEART)	<input checked="" type="checkbox"/> 健康心 Health /形塑校園生活態度		<input checked="" type="checkbox"/> 責任心 Responsibility/加強律己利人共識
	<input checked="" type="checkbox"/> 同理心 Empathy/涵融互惠尊重素養		<input checked="" type="checkbox"/> 團隊心 Teamwork/創造優質合作佳績
	<input checked="" type="checkbox"/> 熱情心 Affection/激發積極主動參與		
符合活動類別	<input type="checkbox"/> 1.推展全校性體育活動 <input type="checkbox"/> 2.校際間體育交流 <input type="checkbox"/> 3.校外體育競賽 <input checked="" type="checkbox"/> 4.強化身體適能 <input checked="" type="checkbox"/> 5 體育志工服務學習 <input checked="" type="checkbox"/> 6.學習團隊合作 <input type="checkbox"/> 7.促進運動技能 <input checked="" type="checkbox"/> 8.推廣運動知識		
具體執行成效 (條列式陳述) (請詳盡說明)	1.本校觀光與休閒事業管理系連續第 12 年承辦教育部樂齡大學，在課程規劃設計上，也特別重視樂齡族「健康休閒」課程，讓樂齡族可以認識到運動對於身體健康的重要性。 2.於 2021 年 12 月 1 日 (三) 與體育室體育志工下午共同完成有氧韻律課程及樂齡族體適能檢測，一同關心樂齡大學學員之健康體適能。		
績效衡量指標 (條列式陳述) (請簡要敘明)	質化情形： 1.樂齡大學學員不但學習態度認真，更是享受在大學代間學習的樂趣。 2.讓學生實際參與樂齡活動，也讓學生親身體驗操作過程，以鼓勵與禮貌對待樂齡大學學員也是一種品格教育。		
	量化情形(例如：出席率、參與率，與預期之比較)： 1.檢測項目包括瞭解身體組成的「血壓與心跳」、「身體質量指數」、「腰臀圍比」、「肱二頭肌手臂屈舉」、「椅子坐立」、「抓背」、「椅子坐姿體前彎」、「原地站立抬膝」、「椅子坐起繞物」及「開眼單足立」等 10 大項目。 2.體育志工服務時數為 17 人×8 小時=136 小時。		
檢討及建議 (條列式陳述) (請簡要敘明)	檢討	持續推動樂齡大學休閒健康活動	
	建議	持續推動體育志工服務	

## 中國科技大學 110 學年度上學期體育室活動成果-照片集錦

校區	<input type="checkbox"/> 臺北校區 <input checked="" type="checkbox"/> 新竹校區	<input checked="" type="checkbox"/> 日間部 <input type="checkbox"/> 進修部、進修院/專	執行單位	體育室、觀管系
活動名稱	中國科大樂齡大學樂活體適能檢測活躍老化			
				
照片說明 1：樂齡族體適能檢測之前先行進行健康安全評估後測量血壓		照片說明 2：觀管系游麗鳳老師帶領樂齡大學進行有氧操熱身		
				
照片說明 3：樂齡大學配合各檢測施測流程		照片說明 4：樂齡大學全體學員與體育志工全體合影		
照片說明 5：		照片說明 6：		