

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		2019 HAPPY 燃脂有氧 STEP										管制表編號		233.03					整體滿意度		4.95						
承辦單位		生輔組第三女宿舍					活動時間		108.10.30 108.11.20					活動地點		體育館 H103 H104											
經費支出		☒ 體學輔專帳										支出金額		配合款：10,661													
		☐ 其他來源：												補助款：													
參加對象人數	護理系所	護理科	健管系	助產系	高長系	醫技系所	醫技科	物治系	保營系所	健美系	牙助學程	環工系所	職安系	化材系	生技系所	資科管系	休憩系	幼保系	應外系	應外科	行政單位	校外人士	共同教育中心	參加人數合計 80 人			
																								男	女	小計	
學生(非弱勢)		55					12										5			5						77	77
幹部																											
教師																											
職員工																				3			2	1	3		
社區居民																											
弱勢學生																											
合計																							學生	男 0 人 女 77 人			
																							教職員工	男 2 人 女 1 人			
																							校內總計	男 2 人 女 1 人			
																							校外總計	男 0 人 女 0 人			
基本素養		專業實務		溝通表達		終身學習		關懷服務		理性思辨		健康促進		公民參與		美的賞析											
配分 【至多填寫3項 滿分10分】		4										5		1													
活動目標	宿舍樓員透過階梯踏板，及 TRX 懸吊式基本訓練等燃脂運動能在短時間內加強肌耐力、柔軟度，同時鍛鍊到心肺功能及韻律節奏感，讓課業繁忙的宿舍樓員們也能享受運動帶來流汗的快感並且互動學習交流可以增進樓員之間和諧融洽的關係。																										
活動內容	1. 是全身性的肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度，是一個總體身體訓練計畫。 2. 讓身體產生力量、靈活性、平衡和機動性。 3. 透過運動達到樓員彼此互相打氣勉勵溝通情感交流增益和諧融洽的關係。																										
講座簡介	姓 名	周秋琴						現 職	兼任助理教授																		
	重要經歷	中級飛輪教授、國立高雄科技大學兼任助理教授、文藻外語大學兼任講師、美和科技大學兼任講師																									
	講座內容簡述	1. 讓同學多元接觸到不同類型運動，藉由階梯踏板配合音樂吸引學生能愉快地來運動，達到訓練心肺功能效果，同時釋放壓力，產生正能量。 2. TRX 基礎懸吊式訓練-訓練學生核心功能及肌力和肌耐力，透過這兩項運動希望能讓學生養成規律運動，培養健康身心靈。																									

活動感言	女生3宿住宿生大多是離鄉背井來到輔英求學，宿舍校方為了讓住宿生也能體驗到運動中的樂趣，也為了自己的健康努力揮灑青春的汗水。活動中校方特別備熱騰騰的包子及運動飲料，讓同學們運動後立即感受學校的熱心關懷及用心。
具體成果	一、質化成果 藉由此次運動達到樓員彼此互相打氣勉勵溝通情感交流增益和諧融洽的關係，使得宿舍環境更加融洽。 二、量化成果(包括滿意度調查) 本次參與活動人數為80人，整體滿意度4.95分（滿分為5分）
檢討與建議	本活動達至學生事務與輔導工作2-2-2工作項目-促進與維護健康，以疾病之三級預防與健康環境之維護
滿意度調查	一、您對本次活動主題的安排滿意程度？ 非常滿意：93.75%，滿意：6.25% 二、您對本次活動內容滿意程度？ 非常滿意：95%，滿意：5% 三、您對本次活動能讓身體產生力量、靈活度、平衡及機動性，您感到... 非常滿意：97.5%，滿意：2.5% 四、您對本次活動的服務品質滿意程度？ 非常滿意：96.25，滿意：3.75% 五、您對本次活動場地的安排滿意程度？ 非常滿意：100% 六、整體滿意度4.95分（滿分為5分）
活動照片 / 至少 6 張	

