

輔英科技大學學輔活動成果報告表

活動名稱		2020 輕騎飛輪越山丘2										管制表編號		233.01				整體滿意度		4.98									
承辦單位		生輔組第三女宿舍					活動時間		109.12.02				活動地點		體育館 H205														
經費支出		☒ 體學輔專帳										支出金額		配合款：3,539															
		☐ 其他來源：												補助款：3,661															
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 30 人					
																							男	女	小計				
學生(非弱勢)		24					2																2	24	26				
幹部																													
教師																													
職員工																				4		3	1	4					
社區居民																													
弱勢學生																													
合計		24					2													4		學生	男 2 人 女 24 人	教職員工	男 3 人 女 1 人	校內總計	男 5 人 女 25 人	校外總計	男 人 女 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】		2				2						5		1															
活動目標	宿舍樓員透過飛輪有氧運動除了能加強肌耐力、肺活量，同時能鍛鍊到心肺功能，有效消耗卡路里，藉由輕快的節奏及專業教練的引導下，帶領學員們進入良好的運動氛圍，對現行最新流行的運動認識與體驗，以增進住宿生健康。																												
活動內容	1. 為低衝擊健身運動，在短時間內雕塑腿部曲線及核心肌群，提供較高強度的運動並給於如同真實騎乘的感受。 2. 讓身體產生肌耐性、靈活性、平衡和機動性，達到高效率燃脂，雕塑完美體態。 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90人，整體滿意度4.98分（滿分為5分）
檢討與建議	1. 須進一步宣導運動帶給自己精彩人生的好處。 2. 活動中學生反應熱烈，藉由教練帶領分享專業體能運動，挑戰自身體能的極限。
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：96.75%，滿意：3.25% 二、您對本次活動內容滿意程度？ 非常滿意：98%，滿意：2% 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：98.25，滿意：1.75% 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4.98分（滿分為5分）
活動照片 / 至少6張	   

