

輔英科技大學辦理113年度校園心理健康促進計畫

「聊療心~找幸福」來趟識心、適心饗宴之旅活動成果報告表

執行面向	<input type="checkbox"/> 開設相關議題通識教育 <input checked="" type="checkbox"/> 辦理強化校園心理健康知能活動 <input type="checkbox"/> 辦理大專校院自殺防治守門人培訓 <input type="checkbox"/> 提升相關人員專業知能 <input type="checkbox"/> 補助精神科醫師鐘點費					
活動名稱	定向探索-龍舟活動					
承辦單位	大學儲備軍官團教育中心	活動時間	113.4.24	活動地點	左營蓮池潭	
		支出金額	配合款：			
			補助款：43,542			
參加對象與人數	校內學生：__44__人					
	校內教職員工：__2__人（包含導師__人；專業輔導人員__人；其他教職員__2__人）					
	校外人士：__6__人					
	總計人數：__52__人					
時間配當表	序次	時間	內容	主持人 (主講人)	地點	備註
	1	12:00~12:10	報到	孫足承	蓮池潭	
	2	12:10~12:50	活動安全裝備著裝與編組	陳見安等3人	蓮池潭	
	3	12:50~13:30	龍舟活動與安全規範說明	陳見安等3人	蓮池潭	
	4	13:30~14:30	龍舟操舟團隊基礎訓練 (分二組實施)	陳見安等3人	蓮池潭	
	5	14:30~16:00	龍舟操舟團隊水域競賽訓練 (分二組實施)	陳見安等3人	蓮池潭	
	6	16:00~16:30	挑戰與抗壓-反思回饋	陳見安等3人	蓮池潭	
	7	16:30~17:00	Q&A 時間	陳見安、孫足承	蓮池潭	
	8	17:00~	賦歸	孫足承		
辦理方式	以龍舟團體活動為定向活動的軸心，規劃2小組團隊合作及對抗訓練課程，希望參與同學在活動過程中瞭解隊員相互關係與如何團隊合作解決困難。另一方面，透過龍舟的體育活動，結合水域安全，強化學生的健康與體能，並學習在水域活動中愛護自己的觀念。					
講師簡介	姓 名	陳見安(第一組)、吳聰裕(第二組)		現職	校安人員、探索教育教練、救生員	
	重要經歷	高雄市政府教育局軍訓督導 高雄市探索教育學校教練 水域安全教育師資				
	進行內容簡述	一、水域安全教育 二、活動前準備及熱身 三、龍舟操舟基礎訓練(分組實施)				

	四、水域操舟演練 五、競賽操舟練習 六、反思活動與團隊互助訓練 七、全程反思回饋																																										
活動感言	<p>【可蒐集參與者對於本次課程、活動的回饋及想法】</p> <p>一、本次活動有助於團隊的融合，藉由龍舟的操舟訓練，實際運作個人和團體間的協調與溝通，對於團隊成員間的關係能有進一步的瞭解及改善。</p> <p>二、使自己能瞭解自己的不足，並能發現團隊成員的友善，在活動中能提昇自己的自我認知與團隊認同。</p> <p>三、龍舟的操作不如自己想像中的輕鬆，真正下到水面後，才知道團體合作和協調的必要性。</p> <p>四、活動很累，尤其是連續划槳，覺得手不是自己的，幸好有夥伴的協助和激勵，很開心參與此次活動。</p> <p>五、希望自己能有機會再多參與此類的活動，謝謝中心能辦理這類的活動。</p>																																										
具體成果	<p>【質性及量化成果內容可呼應計畫書的預期成效】</p> <p>一、質性成果</p> <p>1. 透過此次活動，可提昇學生對自我健康的評估與身體狀態的了解與掌握，有助於學生在日常生活與訓練過程中，減少不必要的運動傷害。</p> <p>2. 有助於學生提昇心肺功能及肌耐力，對於穩定身體核心運動亦有助益。</p> <p>3. 活動中團隊的互動與激勵，能強化學生的心理健康與強度，增加抗壓性與團隊溝通協調的能力。</p> <p>二、量化成果【量化請統計人數並以成果型成效呈現】</p> <p>1. 本次參加活動人數，教職員工生計46人。</p> <p>2. 92%的學生同意課程幫助自己認識自己的身體。</p> <p>3. 92%的同學肯定此次活動後能更輕鬆面對挑戰。</p> <p>4. 92%的同學認為參與此次活動對於改善與團體溝通的能力有幫助。</p>																																										
回饋調查分析	<p>【請自行依活動性質設計內容與格式，請簡要填寫，予以綜合意見討論】</p> <table><tr><td>題目</td><td>非常滿意</td><td>滿意</td><td>尚可</td><td>不滿意</td><td>非常不滿意</td></tr><tr><td>一、您對本次活動時間程序安排的滿意度</td><td>81.8%</td><td>18.2%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>二、您對本次活動內容安排的滿意度</td><td>79.5%</td><td>20.5%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度</td><td>79.5%</td><td>20.5%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度</td><td>79.5%</td><td>20.5%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度</td><td>81.8%</td><td>18.2%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr><tr><td>六、您對於本次健促活動整體的滿意度</td><td>81.8%</td><td>18.2%</td><td>0</td><td>0</td><td>0</td></tr></table>	題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意	一、您對本次活動時間程序安排的滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0	二、您對本次活動內容安排的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0	三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0	四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0	五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0	六、您對於本次健促活動整體的滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0
題目	非常滿意	滿意	尚可	不滿意	非常不滿意																																						
一、您對本次活動時間程序安排的滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0																																						
二、您對本次活動內容安排的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0																																						
三、您對本次活動能提昇自我體能與運動習性的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0																																						
四、您對於本次活動能提昇自我抗壓力的滿意度	79.5%	20.5%	0	0	0																																						
五、您對本次活動全程活動人員的服務品質滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0																																						
六、您對於本次健促活動整體的滿意度	81.8%	18.2%	0	0	0																																						
檢討與建議	<p>【可填寫本次課程、活動的執行優點及未來可精進的調整建議】</p> <p>1. 水域活動較受學生青睞，未來可多以類似活動為主題，吸引學生參與。</p> <p>2. 水域活動的場地、時間安排不易，可嘗試建立流路辦理。</p> <p>3. 可結合水域安全教育課程。</p>																																										
活動照片／至少6張	<div><p>學生開心於活動前合照</p></div> <div><p>活動前熱身</p></div>																																										



活動前熱身



水域安全教育提示及操舟說明



操舟隊伍編排



陸上操舟練習



陸上操舟練習



龍舟練習



龍舟練習



反思回饋