

# 教育部補助大學社會責任實踐計畫第二期(110年)計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱           | 活動時間      | 講師/檢測員                                 |
|-------|----------------|-----------|----------------------------------------|
| 運動無國界 | 1. 運動講座-運動健康認知 | 110年9月12日 | 邱翼松                                    |
|       | 2. 體適能檢測(前測)   | 110年9月12日 | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>林聖峰<br>李雪華 |

## 一、活動流程表

9/12(日)

| 項次 | 時間          | 課目             | 主持(講)人                                 | 備考(地點)                  |
|----|-------------|----------------|----------------------------------------|-------------------------|
| 1  | 15:00~16:00 | 1. 運動講座-運動健康認知 | 邱翼松                                    | 本校教學大樓教503室             |
| 2  | 16:00~17:00 | 2. 體適能檢測(前測)   | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>林聖峰<br>李雪華 | 本校教學大樓教503室、教507室、教502室 |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

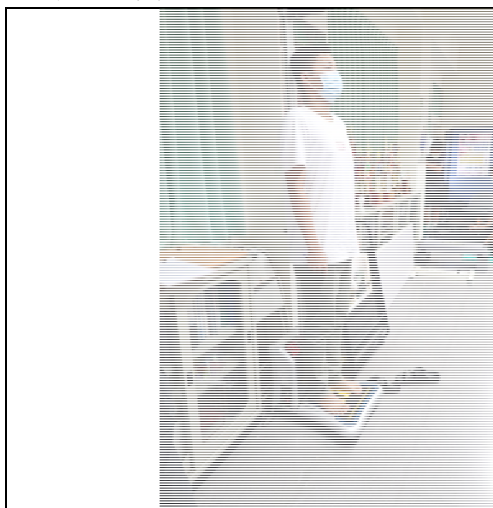
| 時間    | 地點   | 內容          | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-------------|------|----|
| 15:00 | 教503 | 運動講座-運動健康認知 | 10   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容        | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------|------|----|
| 16:10 | 教502 | 體適能檢測（前測） | 10   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容        | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------|------|----|
| 16:20 | 教503 | 體適能檢測（前測） | 10   |    |

照片補充與說明：



# 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                          | 活動時間      | 講師/檢測員 |
|-------|-------------------------------|-----------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機伸展與放鬆 | 110年9月19日 | 高熙鴻    |

## 一、活動流程表

9/19(日)

| 項次 | 時間          | 課目                            | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|-------------------------------|--------|--------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機伸展與放鬆 | 林煜清    | 體適能中心  |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點    | 內容                            | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|-------------------------------|------|----|
| 15:00 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機伸展與放鬆 | 11   |    |

照片補充與說明：



| 時間 | 地點 | 內容 | 參與人次 | 備註 |
|----|----|----|------|----|
|----|----|----|------|----|

|       |       |                                       |    |  |
|-------|-------|---------------------------------------|----|--|
| 15:00 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-機伸展<br>與放鬆 | 11 |  |
|-------|-------|---------------------------------------|----|--|

照片補充與說明：



| 時間    | 地點    | 內容                                    | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|---------------------------------------|------|----|
| 16:30 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-機伸展<br>與放鬆 | 11   |    |

照片補充與說明：



# 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                             | 活動時間      | 講師/檢測員 |
|-------|----------------------------------|-----------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-肌力訓練-自由重量 | 110年9月26日 | 高熙鴻    |

## 一、活動流程表

9/26(日)

| 項次 | 時間          | 課目                               | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|----------------------------------|--------|--------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-肌力訓練-自由重量 | 王俊文    | 體適能中心  |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點    | 內容                               | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|----------------------------------|------|----|
| 15:00 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身運動課程介入-肌力訓練-自由重量 | 16   |    |

照片補充與說明：



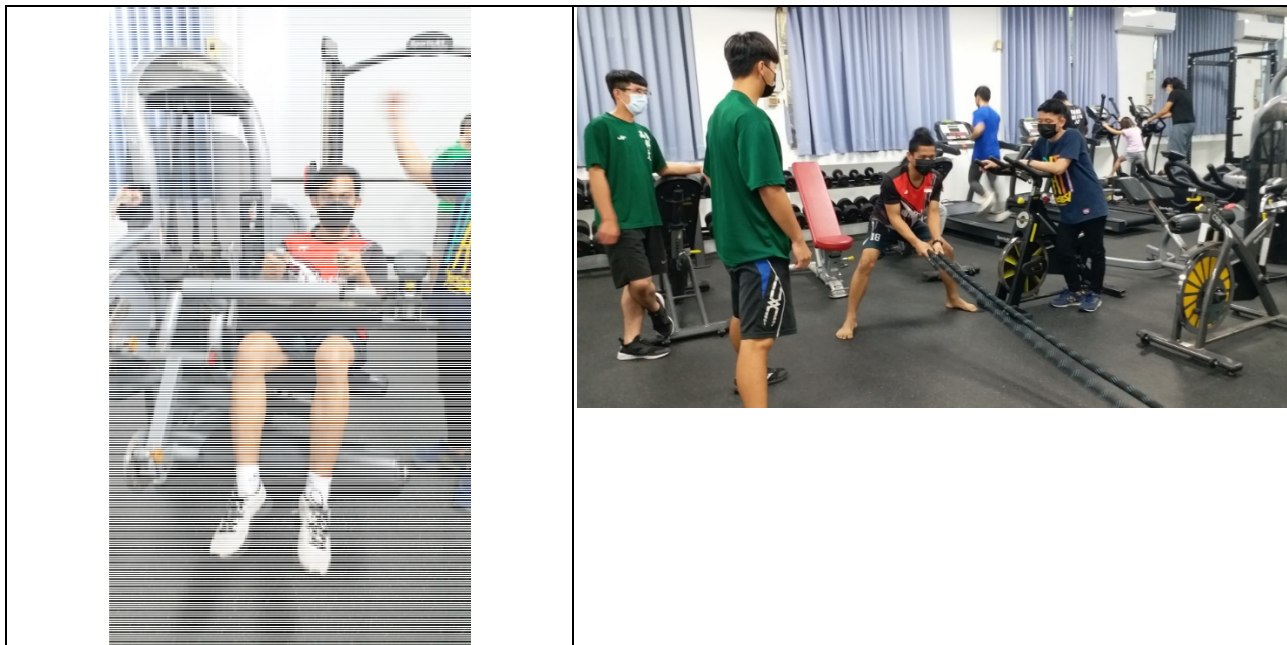
| 時間    | 地點    | 內容                                       | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|------------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-肌力訓練<br>-自由重量 | 16   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點    | 內容                                       | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|------------------------------------------|------|----|
| 16:30 | 體適能中心 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-肌力訓練<br>-自由重量 | 16   |    |

照片補充與說明：



# 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                               | 活動時間       | 講師/檢測員 |
|-------|------------------------------------|------------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-心肺適能、肌肉適能訓練 | 110年10月03日 | 高熙鴻    |

## 一、活動流程表

10/3(日)

| 項次 | 時間          | 課目                                 | 主持(講)人 | 備考(地點)  |
|----|-------------|------------------------------------|--------|---------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-心肺適能、肌肉適能訓練 | 高熙鴻    | 教 506 室 |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點    | 內容                                 | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 教 506 | KYU Learning校內健身運動課程介入-心肺適能、肌肉適能訓練 | 12   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點    | 內容                                         | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|--------------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 教 506 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-心肺適<br>能、肌肉適能訓練 | 12   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點    | 內容                                         | 參與人次 | 備註 |
|-------|-------|--------------------------------------------|------|----|
| 16:30 | 教 506 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-心肺適<br>能、肌肉適能訓練 | 12   |    |

照片補充與說明：



# 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                        | 活動時間       | 講師/檢測員 |
|-------|-----------------------------|------------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧 | 110年10月17日 | 劉金鳳    |

## 一、活動流程表

10/17(日)

| 項次 | 時間          | 課目                          | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|-----------------------------|--------|--------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧 | 劉金鳳    | 健身工坊   |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點   | 內容                          | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧 | 8    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                          | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧 | 8    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                          | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------------------------|------|----|
| 16:30 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧 | 8    |    |

照片補充與說明：



# 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                                     | 活動時間       | 講師/檢測員 |
|-------|------------------------------------------|------------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機能有氧-肌耐力訓練、心肺適能訓練 | 110年10月24日 | 高熙鴻    |

## 一、活動流程表

10/24(日)

| 項次 | 時間          | 課目                                       | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|------------------------------------------|--------|--------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機能有氧-肌耐力訓練、心肺適能訓練 | 高熙鴻    | 健身工坊   |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點   | 內容                                       | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|------------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機能有氧-肌耐力訓練、心肺適能訓練 | 5    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                                       | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|------------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機能有氧-肌耐力訓練、心肺適能訓練 | 5    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                                       | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|------------------------------------------|------|----|
| 16:30 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-機能有氧-肌耐力訓練、心肺適能訓練 | 5    |    |

照片補充與說明：



## 教育部補助大學社會責任實踐計畫110年計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱                                 | 活動時間       | 講師/檢測員 |
|-------|--------------------------------------|------------|--------|
| 運動無國界 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧、上、下肢肌力訓練 | 110年10月31日 | 劉金鳳    |

### 一、活動流程表

10/31(日)

| 項次 | 時間          | 課目                                   | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|--------------------------------------|--------|--------|
| 1  | 15:00~17:00 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧、上、下肢肌力訓練 | 劉金鳳    | 健身工坊   |

### 二、活動成果照片

#### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點   | 內容                                   | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|--------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身運動課程介入-拳擊有氧、上、下肢肌力訓練 | 4    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                                           | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|----------------------------------------------|------|----|
| 15:00 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-拳擊有<br>氧、上、下肢肌力訓練 | 4    |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                                           | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|----------------------------------------------|------|----|
| 16:30 | 健身工坊 | KYU Learning校內健身<br>運動課程介入-拳擊有<br>氧、上、下肢肌力訓練 | 4    |    |

照片補充與說明：



## 教育部補助大學社會責任實踐計畫第二期(110年)計畫成果報告書

| 子計畫名稱 | 活動名稱      | 活動時間      | 講師/檢測員                                 |
|-------|-----------|-----------|----------------------------------------|
| 運動無國界 | 體適能檢測（後測） | 110年9月12日 | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>王俊文<br>李雪華 |

### 一、活動流程表

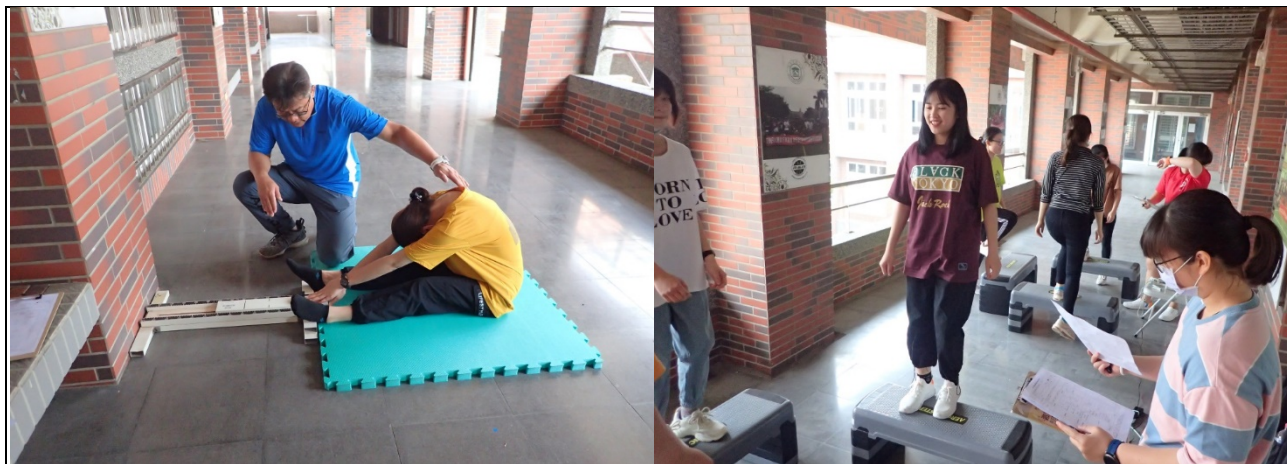
11/7(日)

| 項次 | 時間          | 課目           | 主持(講)人                                 | 備考(地點)                              |
|----|-------------|--------------|----------------------------------------|-------------------------------------|
| 1  | 16:00~17:00 | 2. 體適能檢測（前測） | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>王俊文<br>李雪華 | 本校教學大樓教<br>503 室、教 507<br>室、教 502 室 |

### 二、活動成果照片

| 時間    | 地點   | 內容        | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------|------|----|
| 16:10 | 教502 | 體適能檢測（前測） | 10   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容        | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|-----------|------|----|
| 16:20 | 教503 | 體適能檢測（前測） | 10   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點     | 內容        | 參與人次 | 備註 |
|-------|--------|-----------|------|----|
| 16:50 | 教507走廊 | 體適能檢測（前測） | 10   |    |

照片補充與說明：

