

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	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	110年9月25日	高熙鴻

一、活動流程表

9/25(六)

項次	時間	課目	主持(講)人	備考(地點)
1	15:00~17:00	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	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	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：

	校內健身運動課程-機能有氧
--	----------------------

時間	地點	內容	參與人次	備註
15:30	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：

	校內健身運動課程-機能有氧
---	----------------------

時間	地點	內容	參與人次	備註
15:00	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:20	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:30	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:50	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：



校內健身運動課程-機能有氧

三、活動簽到表

高苑科技大學 110 年度大學社會責任實踐計畫-子三計畫：運動無國界
簽到表

課程名稱：外籍看護移工體適能活動

日期：110 年 9 月 25 日

Rose Anchrd	Rachil L. Osorio	Mariz Cristoba	Judith Ann Jaleza	Jenny
陳少娟	黃	陳嘉琳	鍾銀榮	謝佳蓉
許百惠	余嘉禎	尤佩珊	蔡維信	

KYU Learning 課程日誌

外籍看護移工體適能活動 Foreign Domestic Care Workers Physical Fitness Course			
上課日期：110 年 9 月 25 日		時 間： 15:00 至 17:00	
講師	游正忠	助教	
課程內容 與進度	1. 热身 2. 柔軟度 動作指導與練習 3. 肌力 4. 肌耐力		

外籍看護移工體適能活動 Foreign Domestic Care Workers Physical Fitness Course			
上課日期：110 年 9 月 27 日		時 間： 15:00 至 17:00	
講師	游正忠	助教	
課程內容 與進度	1. 热身 2. 柔軟度 動作指導與練習 3. 肌力 4. 肌耐力		

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	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	110年9月27日	高熙鴻

一、活動流程表

9/27(一)

項次	時間	課目	主持(講)人	備考(地點)
1	15:00~17:00	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	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	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
15:30	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
15:00	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:20	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：



校內健身運動課程-機能有氧

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:30	體適能中心	外籍看護移工體適能活動-伸展運動/自由重量肌力訓練	16	

照片補充與說明：

	校內健身運動課程-機能有氧
---	----------------------

時間	地點	內容	參與人次	備註
16:50	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：

	校內健身運動課程-機能有氧
---	----------------------

三、活動簽到表

高苑科技大學 110 年度大學社會責任實踐計畫-子三計畫：運動無國界
簽到表

課程名稱：外籍看護移工體適能活動

日期：110 年 9 月 27 日

張良誠	泳慧	飛云	娜娜	阿咪
阿丁	尤佩珊	蔡維信		

KYU Learning 課程日誌

外籍看護移工體適能活動 Foreign Domestic Care Workers Physical Fitness Course			
上課日期：110 年 9 月 25 日		時 間： 15:00 至 17:00	
講師	游正忠	助教	
課程內容 與進度	1. 热身 2. 柔軟度 動作指導與練習 3. 肌力 4. 肌耐力		

外籍看護移工體適能活動 Foreign Domestic Care Workers Physical Fitness Course			
上課日期：110 年 9 月 27 日		時 間： 15:00 至 17:00	
講師	游正忠	助教	
課程內容 與進度	1. 热身 2. 柔軟度 動作指導與練習 3. 肌力 4. 肌耐力		