

## 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 | 1. 運動講座-運動健康認知 | 110年5月9日 | 邱翼松                             |
|       | 2. 體適能檢測(前測)   |          | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>李雪華 |

### 一、活動流程表

**5/9(日)**

| 項次 | 時間          | 課目             | 主持(講)人                          | 備考(地點) |
|----|-------------|----------------|---------------------------------|--------|
| 1  | 14:00~15:00 | 1. 運動講座-運動健康認知 | 邱翼松                             | 教503   |
| 2  | 15:00~16:00 | 2. 體適能檢測(前測)   | 廖清海<br>邱翼松<br>游正忠<br>羅元鴻<br>李雪華 | 教507   |

## 二、活動成果照片

### 活動成果照片(師生參與成效)

照片補充與說明：

運動講座-運動健康認知



體適能檢測 (前測)



體適能檢測 (前測)



## 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 | 校內健身運動課程-<br>機能有氧 | 110年5月16日 | 高熙鴻    |

### 一、活動流程表

5/16(日)

| 項次 | 時間          | 課目                | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|-------------------|--------|--------|
| 1  | 14:00~16:00 | 校內健身運動課程-<br>機能有氧 | 高熙鴻    | 健身工坊   |

## 二、活動成果照片

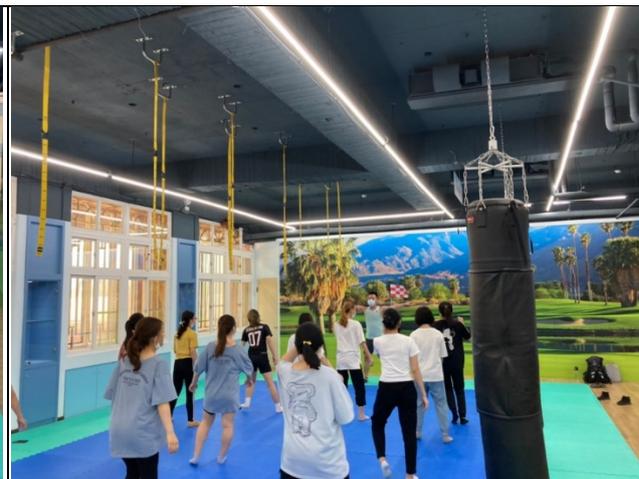
### 活動成果照片(師生參與成效)

照片補充與說明：

校內健身運動課程-機能有氧



校內健身運動課程-機能有氧



# 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 | 校內健身運動課程-自由重量訓練-肌肉適能、筋膜放鬆與伸展 | 110年10月31日 | 王俊文    |

## 一、活動流程表

10/31(日)

| 項次 | 時間          | 課目                           | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|------------------------------|--------|--------|
| 1  | 13:00~15:00 | 校內健身運動課程-自由重量訓練-肌肉適能、筋膜放鬆與伸展 | 王俊文    | 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 |
|-------|------|------------------------------|------|----|
| 13:00 | 健身工坊 | 校內健身運動課程-自由重量訓練-肌肉適能、筋膜放鬆與伸展 | 23   |    |

照片補充與說明：



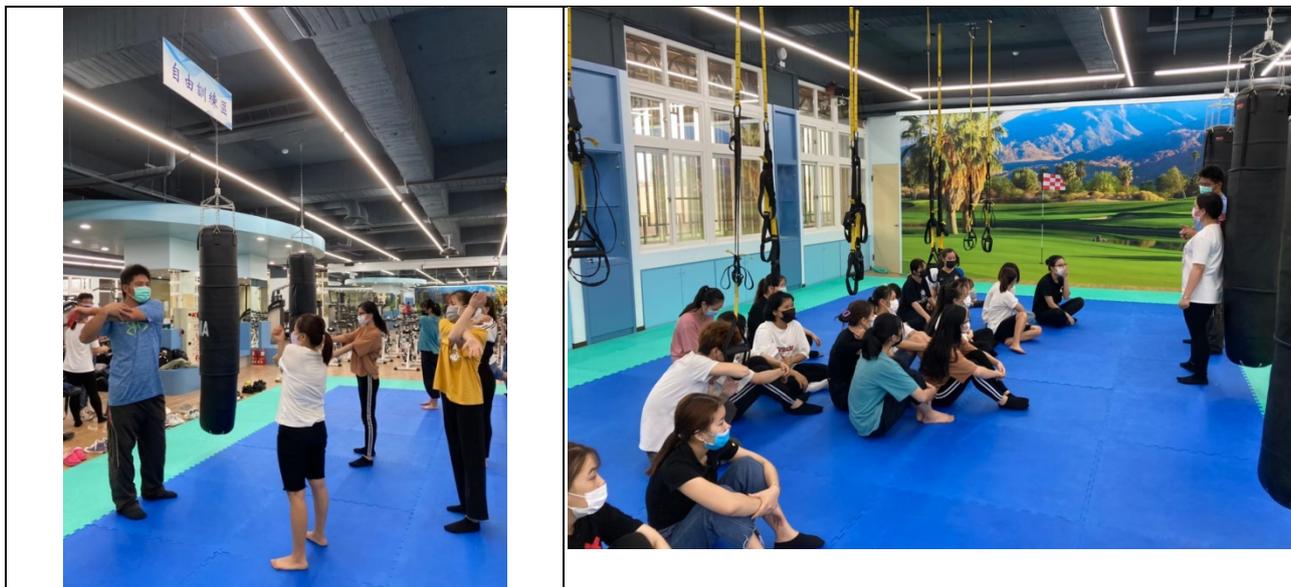
| 時間    | 地點   | 內容                           | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|------------------------------|------|----|
| 13:10 | 健身工坊 | 校內健身運動課程-自由重量訓練-肌肉適能、筋膜放鬆與伸展 | 23   |    |

照片補充與說明：



| 時間    | 地點   | 內容                           | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|------------------------------|------|----|
| 14:30 | 健身工坊 | 校內健身運動課程-自由重量訓練-肌肉適能、筋膜放鬆與伸展 | 23   |    |

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 | 校內健身運動課程-<br>心肺適能-飛輪有<br>氧、肌肉適能-TRX訓<br>練 | 110年11月6日 | 羅元鴻    |

## 一、活動流程表

11/6(六)

| 項次 | 時間          | 課目  | 主持(講)人 | 備考(地點) |
|----|-------------|---|--------|--------|
| 1  | 14:00~16:00 | 校內健身運動課程-<br>心肺適能-飛輪有<br>氧、肌肉適能-TRX訓<br>練 | 羅元鴻    | 健身工坊   |

## 二、活動成果照片

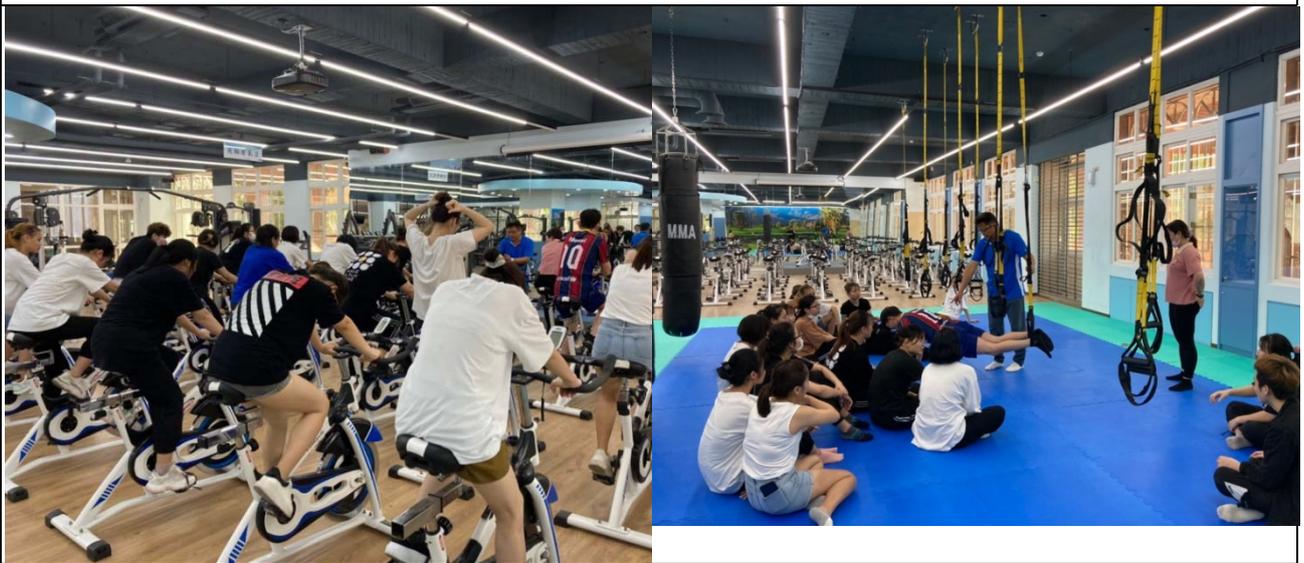
### 活動成果照片(師生參與成效)

| 時間    | 地點   | 內容  | 參與人次 | 備註 |
|-------|------|---|------|----|
| 14:00 | 健身工坊 | 校內健身運動課程-<br>心肺適能-飛輪有<br>氧、肌肉適能-TRX訓<br>練 | 27   |    |

照片補充與說明：



校內健身運動課程-  
心肺適能-飛輪有氣、肌肉適能-TRX訓練



校內健身運動課程-  
心肺適能-飛輪有氣、肌肉適能-TRX訓練

