

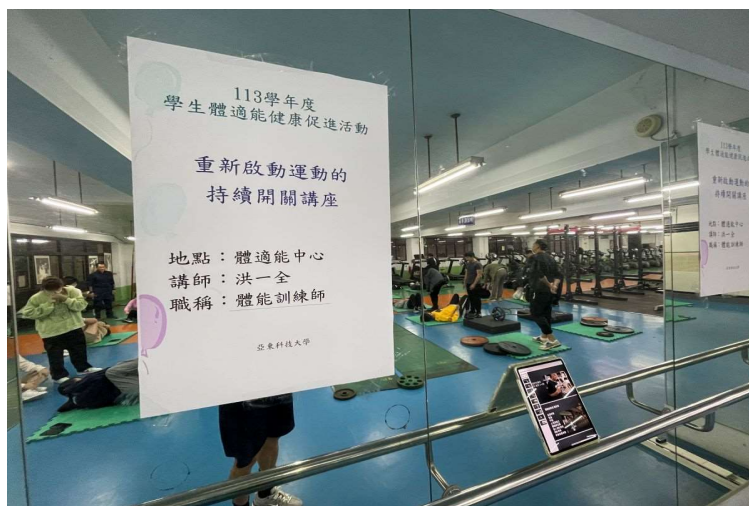
## 113 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動
活動名稱	重新啟動運動的持續開關講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	113/11/29 08:00-12:00	活動地點	誠勤大樓 體適能中心
參加對象	全校學生	參加人數	職員男：0 人、職員女：0 人 學生男：74 人、學生女：12 人 校外男：0 人、校外女：0 人 共 86 人
活動目標	<p>現代人的生活節奏緊湊，工作壓力大，導致許多人難以持續保持運動習慣。本次講座旨在幫助大家重啟運動的開關，找回運動的樂趣與動力，讓運動成為日常生活的一部分。藉由專業講師的分享與實用指導，我們希望支持參與者突破運動中斷的障礙，建立穩定且持久的健康運動模式，我們的最終目標是幫助每位參與者突破內心的阻力，找到屬於自己的運動模式，並在身體健康、心理健康與生活質量方面都能有所提升。希望透過這次講座，將運動的開關調整到「持續啟動」模式，讓健康與快樂成為每個人的生活常態。</p>		
具體執行成效	<p>重新啟動運動的持續開關講座旨在幫助參與者提升自我覺察能力，突破心理障礙，進一步啟發內在動力。透過多元的活動形式與實踐指導，講座不僅強化了學員的行動力與決策力，也對其生活、工作和人際關係帶來了積極的影響。</p> <p>首先，講座注重提供實用的工具與方法。例如，透過「目標設定與拆解」課程，學員學會了如何將長期目標分解為可行的小步驟，逐步累積成就感；而「情緒調節與壓力管理」的環節則教導學員使用冥想、深呼吸等技巧，提升抗壓能力，進一步增強面對困難時的韌性。</p> <p>其次，講座以實踐為核心，邀請專業講師指導學員進行情境模擬與反思，幫助他們更好地將所學內容運用到實際生活中。例如，在小組討論與角色扮演中，學員不僅能互相支持與分享經驗，也能從他人角度審視自己的行為模式，從而更有效地改變自己。這種互動式學習模式極大地提高了講座的參與感與實效性。</p> <p>此外，講座對個人生活與工作產生了深遠的影響。許多學員反饋，他們在課程後更能清晰地辨識自己的需求與價值觀，進而作出與自身更契合的選擇。例如，有學員表示，在學習如何平衡工作與生活後，不僅提升了工作效率，也改善了家庭關係。這種全方位的提升使得學員對生活充滿信心與動力。</p> <p>綜合而言，重新啟動運動的持續開關講座不僅是一場技能提升的課程，更是一個促進自我成長的契機。其透過理論與實踐相結合的方法，帶給學員具體的行動指導，幫助他們重新掌控人生方向，激發內在潛能，實現持久改變。</p>		
平均滿意度百分比	95%		

經費來源	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">A. 學輔款補助款</td> <td style="text-align: right;">\$3,000</td> </tr> <tr> <td>B. 學輔款配合款</td> <td style="text-align: right;">\$14,600</td> </tr> <tr> <td>C. 訓導活動費</td> <td style="text-align: right;">\$0</td> </tr> <tr> <td>D. 其他</td> <td style="text-align: right;">\$0</td> </tr> </table>	A. 學輔款補助款	\$3,000	B. 學輔款配合款	\$14,600	C. 訓導活動費	\$0	D. 其他	\$0
A. 學輔款補助款	\$3,000								
B. 學輔款配合款	\$14,600								
C. 訓導活動費	\$0								
D. 其他	\$0								
檢討與建議	<p>本次講座活動可以邀請球隊學生分享本身參與運動訓練的經驗搭配演講者的講解，應該可以會獲得更好的效果。</p>								

# 113 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動
活動名稱	重新啟動運動的持續開關講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	113/11/29 08:00~12:00	活動地點	誠勤大樓 體適能中心
參加對象	全校學生	參加人數	86 人



講座活動海報



講座專題演講

# 113 年度學生事務與輔導工作計畫活動成果報告

對應編號	2-2-1-4	工作項目	學生體適能健康促進活動
活動名稱	重新啟動運動的持續開關講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	113/11/29 08:00~12:00	活動地點	誠勤大樓 體適能中心
參加對象	全校學生	參加人數	86 人



講座專題演講



講座活動合照