

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	健身知識傳遞養成正確觀念運動講座		主辦單位 體育衛生保健組
活動時間	113/12/2 13:00~17:00		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：55 人、學生女：37 人 校外男：0 人、校外女：0 人 共 92 人
活動目標	<p>隨著人們對健康與體態的重視逐漸增加，健身成為現代生活中不可或缺的一部分。然而，許多人在健身過程中因缺乏正確的知識而導致效率低下，甚至對身體造成不必要的傷害。本次運動講座以「傳遞健身知識，養成正確觀念」為核心，旨在幫助參與者建立科學的健身基礎，避免迷思與誤區，從而達成健康與身體素質雙重提升的目標。</p>		
具體執行成效	<p>健身知識傳遞與養成正確觀念運動講座旨在提高大眾對健身的正確認識，促進健康生活方式的普及，並糾正常見的健身迷思。該講座透過理論講解與實踐指導相結合，取得了多方面的成效，對參與者的健康管理能力及行為改變產生了深遠影響。</p> <p>首先，講座成功糾正了許多普遍存在的健身誤區。例如，一些參與者原以為「流汗越多越有效」，或者「減肥需要極端節食」，講座通過專業數據和實例證明這些觀念的錯誤性。學員們學習到健身的核心在於科學性與持續性，並了解到合理的飲食與規律運動相輔相成的重要性。</p> <p>其次，講座在提升學員的實踐能力方面效果顯著。課程內容涵蓋正確的運動姿勢、有效的訓練方法和日常保健技巧。例如，針對初學者設計的「基礎動作教學」環節，不僅詳細講解了深蹲、伏地挺身等基本動作的要點，還現場指導學員進行動作矯正，避免運動傷害。同時，講座還普及了心肺功能鍛煉的重要性，幫助學員設計適合自己的訓練計畫。</p> <p>最後，講座促進了健康生活理念的傳播。不少學員將所學知識分享給家人和朋友，進一步擴大了講座的社會影響力。透過這種知識的二次傳遞，健身正確觀念得以在更廣的範圍內普及。</p> <p>總而言之，健身知識傳遞與養成正確觀念運動講座通過系統性的教育與實踐，不僅提升了參與者的健康意識與技能，也促進了健康生活方式的持續養成，成效顯著。</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;">\$17,000</td> </tr> <tr> <td>B. 學輔款配合款</td> <td style="text-align: right;">\$400</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	\$17,000	B. 學輔款配合款	\$400	C. 訓導活動費	\$0	D. 其他	\$0
A. 學輔款補助款	\$17,000								
B. 學輔款配合款	\$400								
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現場學生分享本身運動習慣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	健身知識傳遞養成正確觀念運動講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	113/12/2 13:00~17:00	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	92 人



講座活動海報



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	健身知識傳遞養成正確觀念運動講座	主辦單位	體育衛生保健組
活動時間	113/12/2 13:00~17:00	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	92 人



專題演講



專題演講