

中國文化大學 60 週年校慶 健康運動素養推廣活動辦法

一、活動宗旨

為慶祝中國文化大學六十週年校慶，以不同往年的方式舉辦，擬經由高中端連結互動，瞭解本校多元學習之風氣。鑒於 COVID-19 疫情影響，健康行為與意識抬頭，學生學習過程中應同步獲得良好的身體能力與健康態度，本校利用青年流行之電子遊戲與高中端互動，透過電子運動競賽遊戲，養成健康運動的生活素養。

二、活動目的

1. 利用高中讀書考試之課餘時間，提供健身效益知識、態度與技能，推廣運動健康素養活動。
2. 連結高中端，進一步接觸文化大學多元學習環境與特色。
3. 接軌時下青年流行之電子遊戲，達到健身與運動習慣培養。
4. 提供素養活動參與證明，增加多元學習歷程檔案之豐富性。

三、辦理單位

1. 主辦單位：中國文化大學
2. 承辦單位：中國文化大學體育運動健康學院、中國文化大學體育室

四、活動時間：

111 年 2 月 22 日至 111 年 3 月 16 日

五、活動地點&對象

1. 各高中校園之學生

六、活動辦法

1. 本校活動團隊至受邀高中職校園進行運動健康素養活動，預計邀請 10 所學校每校 30~50 位同學參加。
2. 由學校安排活動時段或利用彈性學習課程時段與該所高中同學進行電子運動遊戲互動；活動包含健康與運動的重要性知識宣導與運動訓練遊戲挑戰。
3. 電子運動競賽為 SWITCH 健身環大挑戰之肌肉訓練系列，鍛鍊同學上/下肢及核心肌群。
4. 參加之同學可獲得健康運動素養活動參加證明及紀念品一份，第一名同學將獲得\$1000 禮卷一份，男女同學各一名(如遇同分情形時將由本團隊挑選運動姿勢最正確之同學為優勝)。
5. 參加之同學需於活動中同意拍攝並提供本校做為成果發表使用。

七、預期成效

1. 利用此活動提升學生對運動之意願。
2. 利用課餘時間消除高中生課業壓力，透過電子遊戲推廣運動的好處。
3. 利用此活動增能學生健康生活型態素養。