

靜宜大學體育室活動辦理成果紀錄表

填表日期：114 年 04 月 15 日

壹、活動基本資料

承辦單位	體育室	承辦老師	葉子誠
活動時間	114 年 04 月 12 日 至 114 年 04 月 13 日		
比賽地點	靜宜大學-籃排球場		
活動名稱	2025 瑞東盃籃球邀請賽		

貳、活動內容(可自行增列項目)

一、參加人員計男生 390 人，女生 75 人，總計 465 名。

二、比賽/活動場次：1 場。

三、活動內容（特色）描述：

籃球也是一種可以鍛鍊到全身肌肉的運動，平常也能透過不斷練習個人動作來增進技術。目前醫學研究認為打籃球可以達到增強肌肉力量、控制體重降低糖尿病風險、增進心肺功能預防心血管疾病，以及舒緩壓力的效果。

瑞東盃籃球邀請賽提供熱愛籃球運動民眾報名參賽，透過合作競技，強化國內籃壇實力，推廣籃球運動。

參、活動照片(2-4 張，請另外繳交原始檔)



申明：本人同意將此報告內容收錄於靜宜大學有關刊物或網頁。

填表人姓名：葉子誠