

# 長榮大學 113 學年度第 1 學期

## 體育教學會議手冊



中華民國 113 年 9 月 6 日

# 目 錄

一、	會議程序表.....	2
二、	工作報告及注意事項說明.....	3
三、	一、二年級體育課上課順序表.....	6
四、	體育課上課地點及第一次集合地點表.....	8
五、	一年級體育評量項目給分表.....	9
六、	一年級排球評量表（低手對空擊球）.....	10
七、	一年級網球（對牆擊球）評量表.....	11
八、	一年級桌球（雙人推球）評量表.....	12
九、	一年級 800/1600 公尺心肺適能檢測評分表.....	13
十、	二年級 20 分鐘心肺耐力測驗評量表.....	14
十一、	長榮大學體育成績考核辦法.....	15
十二、	長榮大學患病學生體育成績考核辦法.....	16
十三、	長榮大學 113 學年度第 1 學期體育課程時段表.....	17
十四、	國際安全學校認證 google 表單內容.....	18
十五、	運動傷害預防與處理原則.....	19
十六、	長榮大學 113 學年度第 1 學期行事曆.....	22

## 會議程序表

113.09.06

時 間	議 程
15:00 前	報到
15:00~15:15	主席報告及教師介紹
15:15~15:40	體育課程工作事項說明
15:40~16:00	體育室各組工作報告
16:00~	會議結束、賦歸

# 長榮大學共同教育中心 113 學年度第 1 學期體育教學會議 工作報告及注意事項說明

1. 體育課程上課地點及一年級體育課程上課順序表、評量標準請參考(P6-P8)。
2. 兼任教師於上課前請至體育室簽到。
3. 體育室設有專、兼任教師信箱：學期中如有各項通知及學校公告資料均置放於信箱內，請各教師上課前自行前往查閱及領取，如有疑問可向體育室（06-2785123-1551~1555）洽詢。
4. 請教師自行登入校園 E 化系統填寫授課計劃、進度表等資料並上傳，如上網填寫有任何疑問或密碼查詢，請向圖書資訊處軟體發展組陳俊傑洽詢（06-2785123 分機 1458）。
5. 學生體育加退選：本學期加退選日期為 9/09(一)至 09/20(五)止，學生如有任何體育課程加退選問題，請任課老師勿自行上網處理加退選並請轉告學生於加退選期間至體育室洽辦。
6. 體育課依學校規定需上滿 18 週(畢業班課程亦需上滿 18 週節次)，期中考及期末考週至少需上滿 1 小時(下課後老師須留行蹤以備學生洽詢)，請任課老師上課時務必秉持教學認真態度，勿曠職、遲到及提早下課，如需調課或代課亦請事先告知體育室以利課程安排。
7. 繳交學期體育成績：各教師將學生成績評分完成後，自行上校園 E 化系統登錄學生成績，成績送出前務必請再三確認成績無誤後再行送出，送出後請將成績確認表列印並簽名後繳交至體育室辦公室存檔。成績評量請依照本校體育成績考查辦法（P15）及本校病患學生體育成績考查辦法（P16）評量。
8. 各項體育課程測驗成績手本、上課點名簿及學期成績等相關資料(含筆試、報告、術科成績及其他評分...等等)請保留至少兩年，以利學生成績查詢以及協助課程外審需求。
9. 請授課教師於課堂教學中使用正版教科書教學，並提醒學生不得使用不法影印教科書，如發現學生使用不法教科書請予以糾正，並通報學校輔導，並請在學校 E 化系統課網上傳之「教科書」及「參考書籍」內加入「請遵守智慧財產權並不得非法影印」等字樣。
10. 為有效提升學生體適能，上課時請教師務必要求學生完成至少 800 公尺以上慢跑，並帶領伸展操及其他體能鍛鍊等活動，以提升學生各項體適能情形；教師亦必須依課程進度進行解說及安排各項運動技能操作，切勿長時間讓學生坐於球場邊或擅自離開上課場地。
11. 一年級體育課程請依進度教學，請各位教師勿隨意調動，以免與其他老師上課場地衝突，若需異動請事先告知體育室，以利查詢是否與其他老師上課有衝突。
12. 一年級於第 5~6 週(113.10.07~112.10.18)請準時將班級帶至體育館集合實施體適能檢測，第 5 週檢測項目為:1.身高體重，2.坐姿體前彎，3.立定跳遠，4.一分鐘屈膝仰臥起坐；第 6 週測驗項目為:800/1600 公尺跑走；檢測結束後請至體育室網頁下載 Excel 電子檔並請盡速將檢測結果鍵入後一星期內將電子檔回傳至體育室孫正諺老師處彙整(sunyen3910@mail.cjcu.edu.tw)。
13. 二~三年級 20 分鐘心肺耐力測驗請各任課教師務必於期中考後實施測驗並納入學期評分，一年級 800/1600 公尺測驗亦請授課教師納入學期評分。
14. 體育室特別安排 10/25(第七週的星期五)第 6~9 節於體育館給二年級體育課程學生實施體適能檢測活動，請各位教師鼓勵學生自由參加，並請於 10/18(星期五)前向孫正諺老師報備，以利統整人數及安排檢測志工人員。



15. 一年級授課教師於第一週上課前請至體育室余蓓蓉小姐處拿取新生盃球類比賽競賽規程及報名表，並請於課堂中盡速協助所屬班級完成報名手續。
16. 請教師於上課結束後麻煩學生協助收拾上課地點之垃圾，共同維護運動場地之清潔，室內課程請於離開前檢查器材是否歸放原位，冷氣、器材電源、電燈及門窗是否已關閉。
17. 請教師告知學生進入體育館內不能攜帶任何飲料、食物入內食用（水除外），體育館左側有飲水機可供學生取用。
18. 器材室位於體育館內舞台右側，一年級各項上課器材由體育室提供，二年級以上個人器材請學生自備上課。
19. 若上課器材需保留轉給下一班借用，請教師務必請下堂課借用器材之學生盡速至器材室交換證件並填寫相關借用程序，以避免上一堂課借用之學生證件扣押在器材室。
20. 學期中若有短期間內甚至整學期無法痊癒之患病學生需轉至適應體育班，請學生備齊公立或教學醫院證明資料後至體育室或共同教育中心網站下載適應體育班表格，經授課教師、共同教育中心主任、適應體育班授課教師及教務處註冊課務組組長蓋章後，即可轉到適應體育班上課；如屬幾週間即可痊癒之非重大傷害學生，建議留原班上課，教師可視狀況另行安排該學生上課方式及補考。
21. 若一年級體育評量項目給分量表不慎遺失，可上體育室網站下載。
22. 本學期學校放假及補課日：09/16(一)自我學習日調整放假、09/17(二)中秋節放假、10/10(四)國慶日放假、10/11(五)校慶日調整放假、12/25(三)聖誕節放假、01/01(一)開國紀念日放假。
23. 本學期開學日期為第一週 9/09(星期一)，學期結束日期為第 18 週 1/10 日(星期五)，請任課教師注意本學期起迄日期。
24. 因校方特別重視性別平等情事，懇請各位任課教師於上課期間與學生互動應多注意自身言行舉止，以避免性平事件發生。
25. 為尊重學生受教權益，請各位教師謹守分際、認真教學活動並隨時關懷學生上課學習情形，切勿跟學生起衝突或言語上的刺激。
26. 因臺灣地域夏季及冬季易受高溫及空污影響，為避免學生於戶外課程發生熱傷害及吸入 PM2.5 細懸浮微粒，請各位老師持續注意中央氣象局公告並注意以下事宜：
- (1) 氣溫 36~40 度應避免長時間(約 30 分鐘以上)戶外運動，並減少劇烈運動。
  - (2) 氣溫達 40 度以上建議停止戶外運動，並移往室內上課。
  - (3) PM2.5 空屋品質達紅色警戒應盡量避免戶外運動，並移往室內上課。
27. 本校為申請國際安全學校認證及有效蒐集體育活動資訊，務請各位老師於第 10 週課堂中講述運動傷害預防與處理內容，並於第 11 週實施 google 問卷填答，以利做有效問卷分析，其 google 表單內容如附件(P18)。
28. 本學期為配合 114 全大運志工服務工作，大一及大二體育課程將安排第 12~17 週配合全大運志工組實施運動志工訓練；另本學期大一及大二體育課程學期成績佔比將統一如下：1.出席率 50%、2.期中期末測驗 30%及運動志工學習心得報告 20%，暫不依長榮大學體育成績考核辦法規定給分。提醒大一體育課程安排於第 11 週及第 18 週等兩週項目之課程不實施術科考試測驗。

**※相關網址連結：**

長榮大學校園 E 化系統 <https://cweb.cjcu.edu.tw/sso/student>

長榮大學數位學習平台 <https://elearn.cjcu.edu.tw/mooc/index.php>

長榮大學體育室網站 <https://dweb.cjcu.edu.tw/sport?lang=zh-TW>

長榮大學共同教育中心網站 <https://dweb.cjcu.edu.tw/ge/?lang=zh-TW>

長榮大學 CJCUC I-Learning 雲端智慧教室(tronclass) <https://tronclass.cjcu.edu.tw/#/>

## 113 學年度第 1 學期一年級體育課程週次安排表

(教師及課程安排)		林信佑 劉錦謀 陳榮章 孫正諺 陳業宏	吳季龍 葉齡勤 林郁捷 黃捷翔	黃景星 陳瑞台
(週次及日期)				
一	09/09~09/15	桌球	網球	排球
二	09/16~09/22	桌球	網球	排球
三	09/23~09/29	桌球	網球	排球
四	09/30~10/06	桌球(測驗)	網球(測驗)	排球(測驗)
五	10/07~10/13	<b>體適能檢測</b> (①身高/體重 ②坐姿體前彎 ③立定跳遠 ④一分鐘屈膝仰臥起坐)		
六	10/14~10/20	(⑤折返跑或 800/1600 公尺跑走；此項測驗列入學期成績)		
七	10/21~10/27	排球	桌球	網球
八	10/28~11/03	排球	桌球	網球
九	11/04~11/10	排球	桌球	網球
十	11/11~11/17	排球(測驗)	桌球(測驗)	網球(測驗)
十一	11/18~11/24	網球	排球	桌球
十二	11/25~12/01	<b>運動志工訓練課程</b> 1.本課程將安排於教室上課。 2.運動志工訓練課程心得報告 1000 字以上。		
十三	12/02~12/08			
十四	12/09~12/15			
十五	12/16~12/22			
十六	12/23~12/29			
十七	12/30~01/05			
十八	01/06~01/12	網球	排球	桌球

※請大一班級各位教師務必依照本授課進度表授課。

※第五~六週請準時將大一班級帶至體育館集合實施體適能檢測，折返跑或 800/1600 公尺跑走請列入學期成績計算。

※安排於第十一週及第十八週等兩週項目之課程不實施術科考試。

※為完成 114 全大運各項服務工作，本學期配合體育課程共安排六週運動相關志工訓練主題課程，學生需於期末完成運動志工訓練課程心得報告繳交。

※學期成績：1.出席率:50%，2.測驗:30%，3.心得報告:20%。

## 113 學年度第 1 學期二年級體育課程週次安排表

週次	日期	課程安排
一	09/09~09/15	<p><b>興趣選項課程</b></p> <p>(請依興趣選項課程安排上課及完成測驗)</p>
二	09/16~09/22	
三	09/23~09/29	
四	09/30~10/06	
五	10/07~10/13	
六	10/14~10/20	
七	10/21~10/27	
八	10/28~11/03	
九	11/04~11/10	
十	11/11~11/17	
十一	11/18~11/24	
十二	11/25~12/01	<p><b>運動志工訓練課程</b></p> <p>1.本課程將安排於教室上課。 2.運動志工訓練課程心得報告 1000 字以上。</p>
十三	12/02~12/08	
十四	12/09~12/15	
十五	12/16~12/22	
十六	12/23~12/29	
十七	12/30~01/05	
十八	01/06~01/12	<p><b>興趣選項課程</b></p> <p>(請依興趣選項課程安排上課及完成測驗)</p>

※請各位老師於第 1~11、18 週依興趣選項課程安排上課進度並完成各項測驗。

※為完成 114 全大運各項服務工作準備，本學期一~二年級體育課程將安排於第 12~17 週完成運動相關志工訓練主題課程，學期末學生完成運動志工訓練課程後繳交運動志工訓練課程心得報告。

※學期成績：1.出席率:50%，2.測驗:30%，3.心得報告:20%。



# 長榮大學 113 學年度第 1 學期

## 體育課上課地點及第一次集合地點表

項 目	上 課 地 點	第一次上課集合地點
桌球	三宿地下室	三宿地下室
羽球	體育館 1 F	體育館 1 F 羽球場
重量訓練	學生活動中心三 F 健身中心	學生活動中心三 F 健身中心
慢速壘球	壘球場	壘球場
飛輪有氧	體育館三樓飛輪教室	體育館三樓飛輪教室
飛輪	體育館三樓飛輪教室	體育館三樓飛輪教室
飛鏢	體育館體適能檢測室	體育館體適能檢測室
智能健身	三宿地下室智能健身中心	三宿地下室智能健身中心
適應體育班	學生活動中心三 F 健身中心	學生活動中心三 F 健身中心
一年級體育課程	依課程安排至各場地上課	體育館前廣場

## 一年級體育評量項目給分量表

學期	上課項目	上課考試內容	評量標準
113 學年度 第一學期	桌球	雙人推球評量	如附件 p.12
	排球	低手對空擊球	如附件 p.10
	網球	對牆擊球	如附件 p.11
	體適能	800/1600 公尺檢測	如附件 p.13

※桌球、排球及網球項目請依工作報告及注意事項第 28 點說明安排測驗考試。

※體適能 800/1600 公尺測驗請務必納入術科考試項目計分。

※以上術科測驗成績佔學成總成績 30%。(含 2 項球類考試及 800/1600 公尺跑走檢測)

## 一年級排球（低手對空傳球）

男生				女生			
得分	次數	得分	次數	得分	次數	得分	次數
100	66	69	33	100	63	69	27
99	63	68	32	99	60	68	26
98	61	67	31	98	58	67	24
97	59	66	30	97	56	66	23
96	57	65	29	96	53	65	22
95	55	64	28	95	51	64	21
94		63	27	94		63	20
93	54	62	26	93	50	62	19
92		61	25	92	49	61	17
91	53	60	24	91		60	16
90		59	23	90	48	59	
89	52	58		89		58	15
88		57	22	88	47	57	
87	51	56		87	46	56	14
86	50	55	21	86		55	13
85		54		85	45	54	
84	49	53	20	84		53	12
83		52		83	44	52	
82	48	51	19	82		51	11
81		50		81	43	50	
80	47	49	18	80	42	49	10
79		48		79		48	9
78	46	47	17	78	41	47	
77		46		77		46	8
76	45	45	16	76	40	45	
75		44		75		44	7
74	43	43	15	74	37	43	6
73	41	42		73	35	42	
72	39	41	14	72	33	41	5
71	36	40	12	71	30	40	4
70	34			70	28		

註：擊球高度必須高於頭頂 1 顆球以上。

一年級網球測驗成績對照表

擊球次數	得分	擊球次數	得分
69	100	27	77
67	99	26	76
65	98	25	75
63	97	24	74
61	96	23	73
59	95	22	72
57	94	21	71
55	93	20	70
53	92	19	69
51	91	18	68
49	90	17	67
47	89	16	66
45	88	15	65
43	87	14	64
41	86	13	63
39	85	12	62
37	84	11	61
35	83	10	60
33	82	9	55
31	81	8	50
30	80	7	45
29	79	6	40
28	78		

- 註：(1) 擊球線距離練習牆 3 公尺。  
 (2) 腳不得進入 3 公尺線內擊球。  
 (3) 擊球規定按網球規則為準。

桌球（雙人推球）

得分	次數		得分	次數	
	男生	女生		男生	女生
100	100	90	69	69	59
99	99	89	68	68	58
98	98	88	67	67	57
97	97	87	66	66	56
96	96	86	65	65	55
95	95	85	64	64	54
94	94	84	63	63	53
93	93	83	62	62	52
92	92	82	61	61	51
91	91	81	60	60	50
90	90	80	59	58~59	48~49
89	89	79	58	56~57	46~47
88	88	78	57	54~55	44~45
87	87	77	56	52~53	42~43
86	86	76	55	50~51	40~41
85	85	75	54	48~49	38~39
84	84	74	53	46~47	36~37
83	83	73	52	44~45	34~35
82	82	72	51	42~43	32~33
81	81	71	50	40~41	30~31
80	80	70	49	38~39	28~29
79	79	69	48	36~37	26~27
78	78	68	47	34~35	24~25
77	77	67	46	32~33	22~23
76	76	66	45	30~31	20~21
75	75	65	44	28~29	18~19
74	74	64	43	26~27	16~17
73	73	63	42	24~25	14~15
72	72	62	41	22~23	12~13
71	71	61	40	21(含)以下	11(含)以下
70	70	60			

※雙人推球考試：來回即算 2 次。

# 學生 800/1600 公尺心肺適能檢測評分表

## 男生

百分等級 %	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
五分等級	請加強					中等					銅牌					銀牌		金牌		
評分	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100							
秒數	630 以上	604 ~629	586 ~603	571 ~585	559 ~570	538 ~558	519 ~537	500 ~518	481 ~499	460 ~480	433 ~459	389 ~432	388 以內							

## 女生

百分等級 %	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100
五分等級	請加強					中等					銅牌					銀牌		金牌		
評分	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100							
秒數	346 以上	332 ~345	323 ~331	316 ~322	310 ~315	300 ~309	290 ~299	281 ~289	272 ~280	261 ~271	248 ~260	226 ~247	225 以內							

※以上給分標準係依教育部體適能網站常模(21 歲級)訂定。



## 二年級體育課程 20 分鐘心肺耐力測驗評量表

96.09.17 製

男 生				女 生			
分數	距離	分數	距離	分數	距離	分數	距離
100	4500 以上	69		100	4000 以上	69	
99	4450	68	3200	99	3950	68	2600
98	4400	67		98	3900	67	
97	4350	66	3150	97	3850	66	2550
96	4300	65		96	3800	65	
95	4250	64	3100	95	3750	64	2500
94	4200	63		94	3700	63	
93	4150	62	3050	93	3650	62	2450
92	4100	61		92	3600	61	
91	4050	60	3000	91	3550	60	2400
90	4000	59	2950	90	3500	59	
89	3950	58	2900	89	3450	58	2350
88	3900	57	2850	88	3400	57	
87	3850	56	2800	87	3350	56	2300
86	3800	55	2750	86	3300	55	
85	3750	54	2700	85	3250	54	2250
84	3700	53	2650	84	3200	53	
83	3650	52	2600	83	3150	52	2200
82	3600	51	2550	82	3100	51	2150
81	3550	50	2500	81	3050	50	2100
80	3500	49	2450	80	3000	49	2050
79		48	2400	79	2950	48	2000
78	3450	47	2350	78	2900	47	1950
77		46	2300	77	2850	46	1900
76	3400	45	2250	76	2800	45	1850
75		44	2200	75		44	1800
74	3350	43	2150	74	2750	43	1750
73		42	2100	73		42	1700
72	3300	41	2050	72	2700	41	1650
71		40	2000 以下	71		40	1600 以下
70	3250			70	2650		

※本校操場每圈為 400 公尺。

※請各任課教師務必將 20 分鐘跑走測驗納入學期成績計算。

# 長榮大學體育成績考核辦法

八十八年三月三日第一次體育運動委員會通過  
八十九年十二月七日第一次體育運動委員會通過  
92.06.11 九十一學年度第二學期第四次室務會議通過  
92.06.18 九十一學年度第二學期體育運動委員會通過  
104.06.25 - 0 三學年度第二學期體育運動委員會通過

第一條 本辦法依據教育部訂頒「各級學校體育實施辦法」訂定。

第二條 本校一、二年級學生一律必修體育課程，體育課每週授課二小時，三、四年級得採選修上課。

第三條 體育成績之考核

- 一、運動技能測驗佔總分百分之五十。
- 二、學習精神及運動道德佔總分百分之三十。
- 三、體育常識與理論佔總分百分之二十。

第四條 各項成績評定及給分標準如下：

一、運動技能：

- (一)測驗項目：由任課教師選定相關技能測驗。
- (二)測驗方法及給分由任課教師訂定標準實施。
- (三)每項成績以百分法計算，並以其平均分數按照所佔百分比計入體育總成績內。

二、學習精神及運動道德：

學習精神係依據平日上課時之學習態度、努力情形及缺曠課紀錄評定之。運動道德由教師根據平日體育課、課外活動及運動比賽時，學生所表現之行為等評定之。其分數計算方法以八十分為基本分數，教師平時按上列各項優劣情形酌予增減，再以其所佔百分比計算之，即為該項應得之分數。

三、體育常識及理論：

根據一般體育常識及教師平日所講授之體育內容、理論，以筆試測驗、口試或心得報告評定之，再依其所佔有之百分比計算，即為該項應得之分數。

第五條 體育成績以上列各項合併計算，滿六十分者為及格；一、二年級必修課程成績總分不及六十分，應行重修，且在規定年限內未修完者，不得畢業。

第六條 患病學生體育成績之考核辦法，另訂標準評定之。

第七條 本辦法經體育運動委員會會議通過，陳請校長核定後公布後施行，修正時亦同。

# 長榮大學患病學生體育成績考核辦法

八十八年三月三日第一次體育運動委員會通過

一〇四年六月廿五日 一〇三學年度第二學期體育運動委員會通過

第一條 依據教育部 86.10.25 台(86)體(一)字第八六二八四九三號函辦理。

第二條 為保障患病學生學習、生活與受教權益，特訂定本辦法，以為本校體育教師對患病學生成績評量之依據；本辦法未規定者，依相關法令規定辦理。

第三條 本辦法適用於肢體障礙、視覺障礙、多重障礙、慢性病(嚴重之心臟、腎臟、癲癇、氣喘、精神疾病等)、過度肥胖及其他身心狀況異常之不適一般體育課程之學生。

第四條 不適一般體育課程之學生應先自述病情並應取得教學醫院或公立醫院或群體醫療中心開具之證明，於註冊後一週內向體育室提出申請。

第五條 不適一般體育課程之學生之確定，應由體育室組成審核委員會授權聘請體育教師、衛生醫護、輔導教師等相關業務行政人員審定之，並於每學期開學第二週召開審核委員會，如在學期中發生急性傷害之學生，亦依相同方式審定授權體育室主任核定之(審核委員會組織章程另訂之)。

第六條 不適一般體育課程之學生體育課，應由學校設置適應體育班，每班人數以十人為原則，其授課內容及授課時間由任課教師與相關專業人員共同規劃，宜由專業體育教師指導之。

第七條 適應體育班學生成績之評量應包括認知、技能、情意，教師應依據學生個別差異，學習狀況及進步情形訂定給分標準。其平時及學期體育成績應按下列給分比率評定：

一、認知 30%：以筆試、口試、心得報告評量。

二、技能 40%：以運動技能、學習過程、進步情形評量之。

三、情意 30%：以運動精神、學習態度評量之。

第八條 本辦法經體育運動委員會會議通過，陳請校長核定後公布後施行，修正時亦同。

## 長榮大學 113 學年度第 1 學期體育課程時段表

星期 節次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
第 1~2 節 (0810~1000)		觀察一 A 美術一 A 吳季龍	健心一 A 消防學程一 A 航管一 A 綠能一 A 林信佑 葉齡懃 黃景星	企管一 A 數媒一 A 資管一 A 資工一 A 孫正諤 1.9 +黃泰源 0.1 陳瑞台	翻譯一 A 生科一 A 翻譯國際專班 國企國際專班 陳業宏	
第 3~4 節 (1010~1200)		會資一 A 應哲一 A 醫藥科學一 A 土開一 A 吳季龍 林隆斌	社工一 A 航管一 B 國企一 A 黃景星 葉齡懃 陳榮章	文創學程 食安學程 職安一 A 陳瑞台 吳季龍	應日一 A 營養一 A 書畫一 A 陳業宏 吳季龍	
第 5 節 (1200~1310)	中午休息時間					
第 6~7 節 (1320~1510)	日二年級(5項) 1 羽球 方介民 2 桌球 陳金海 3 慢速壘球 林郁捷 4 飛鏢 林隆斌 5 重量訓練 林信佑	大傳一 A 財金一 A 林隆斌  適應體育班 陳安妮	四選羽球 方介民 三選飛輪有氧 尤珮瑩	護理一 A 醫管一 A 運技一 A 孫正諤 林郁捷	日二年級(5項) 1 羽球 葉齡懃 2 桌球 黃陽明 3 智能健身 黃景星 4 重量訓練 楊素冠 5 飛輪 尤珮瑩	
第 8~9 節 (1520~1710)	日二年級(5項) 1 羽球 方介民 2 籃球 黃陽明 3 慢速壘球 林郁捷 4 智能健身 陳淑利 5 重量訓練 林信佑  三選飛鏢 林隆斌	三選重量訓練 陳榮章	四選飛輪有氧 尤珮瑩		日二年級(5項) 1 羽球 葉齡懃 2 桌球 黃陽明 3 智能健身 陳榮章 4 重量訓練 楊素冠 5 飛輪 尤珮瑩	
第 10 節 (1720~1810)	下午休息時間					
第 11~12 節 (1820~2005)	進三選羽球 黃景星  進適應體育班 陳安妮	進四選重量訓練 陳榮章	進學一(必修 0) 進運技一 A 黃捷翔		永續二(選修 2) 1 羽球 陳瑞台	
第 13~14 節 (2010~2155)			進學二(必修 0) 1 羽球 黃捷翔		永續一(選修 2) 1.體育 I 陳瑞台	

## 國際安全學校認證推動 google 表單內容：

### ※體育活動實施暖身運動及宣導身體不適應立即反應

1. 體育活動前是否有充足的暖身活動？
2. 從事體育活動時是否瞭解自身運動能力，量力而為不逞強？
3. 參加體育活動身體不適時是否會立即向老師或教練反應？
4. 當身體健康條件無法配合體育活動操作時是否會向教師或教練反應？
5. 是否瞭解於體育活動前必須做適量的進食及不應於飽餐後一小時內運動？
6. 是否瞭解運動前及過程中應適度補充水分？

### ※D4-1-2 運動傷害預防相關宣教活動

1. 透過體育課程解說運動傷害預防相關宣導後，我是否更加瞭解運動傷害處理知識？
2. 當運動場地或運動器材損壞或不堪使用可能會導致運動傷害發生時，是否會向教師反應？
3. 是否瞭解服裝及球鞋的穿著不當會造成某些運動傷害的發生？
4. 從事室外運動時是否瞭解在高溫下運動及空氣中懸浮微粒 PM2.5 超標對身體可能造成的傷害？
5. 是否瞭解如不遵守運動規則可能造成運動傷害的發生？
6. 是否瞭解錯誤的運動技巧容易導致運動傷害的發生？

※ 問卷對象：大一至大四體育必(選修)課程學生

※ 本學期第 10~11 週於課堂上實施 google 問卷表單填寫。

# 運動傷害預防 與處理原則

共同教育中心體育課程宣導



## 什麼是運動傷害：

運動傷害就是運動過程時所造成傷害，最常見的運動傷害就是拉傷跟扭傷，嚴重的運動傷害甚至造成脫臼、骨折、韌帶斷裂等。

當發生運動傷害時，應立即停止運動。





## 運動傷害如何避免：

- 1.運動前必須做好熱身及伸展，以增加血流量，攝氧量、神經的傳導與反應性、減低關節僵硬性，達到放鬆緊繃的肌肉，同時增加柔軟度及張力，就可幫助降低運動傷害的發生機率。
- 2.運動時，動作不可太急太猛，建議採取「漸進式」。
- 3.評估自身體能再進行運動，運動後肌肉可能產生輕微拉傷，必須經過適當休息後再進行下一次的運動，防止長期累積所造成的慢性運動傷害。



## 急性運動傷害種類：

扭傷  
肌肉拉傷  
皮膚創傷  
撞挫傷  
軟骨受損  
韌帶損傷  
肌腱斷裂  
脫臼  
骨折  
腦震盪



## 急性傷害的處理原則：

- P**：保護患處，避免再傷害
- R**：休息。
- I**：冰敷，使微血管收縮減少出血；降低代謝速率減少肌肉痙攣的現象，每次15-20分鐘。
- C**：壓迫，控制發炎與出血。
- E**：抬高，減緩出血與組織液滲出量



## 冰敷的注意事項：

1. 特殊疾病不冰敷(雷諾氏病)。
2. 防止凍傷(加水、濕布、膠膜)。
3. 避開表淺神經(尺神經、腓總神經)。
4. 冰敷方法：(冰敷包、冰按摩、冰水療)  
48小時內都是冰敷的最佳時機，在前24小時內，應該要盡量2-3小時一次，每次15-20分鐘(約至麻感消失)。





# 長榮大學

## 113學年度第一學期行事曆

113.03.07 112學年度第2學期第2次行政會議通過

年月	星期 週次	一	二	三	四	五	六	日	日期	星期	舉辦事項
113年 8月	暑假				1	2	3	4	1 17 22 30	四 六 四 五	第一學期開始；就學貸款申請開始；第1次行政會議；申請113學年度第一學期休、退學開始 全校高低壓電力停電保養作業 新生報到事務規劃協調會 境外新生說明會(擬隨新生定向輔導活動調整實際日期)
		5	6	7	8	9	10	11			
		12	13	14	15	16	17	18			
		19	20	21	22	23	24	25			
		26	27	28	29	30	31				
9月							1	2 5 6-7 7 7-8 8	一 四 五 六 六 日	國科會補助國內舉辦國際學術研討會受理申請；新進教師研究補助申請 第2次行政會議；31週年校慶籌備工作協調會 學生宿舍新生開放入住 新生親師座談會；身心障礙新生親師座談會 新生定向輔導活動；學生宿舍舊生開放入住 新生定向輔導活動(彈性補班, 114/1/24 調整放假), 112學年度第二學期研究生畢業辦理離校手續截止 開學 正式上課；新、舊生補註冊日；學生證加蓋註冊章開始；加退選、超修、輔系、雙主修、校際選課、學生提前畢業、就學役男彈性修業申請開始 就學貸款收件截止；教育部補助辦理國際學術教育交流活動受理申請 專兼任教師符合資格升等者申請截止 調整放假(自我學習日)；大學校院弱勢學生助學金申請開始 中秋節放假 加退選、超修、輔系、雙主修、學分抵免、校際選課、就學役男彈性修業申請截止；教師提出更改112學年度第二學期學生成績截止；國防災日地震避難演練活動 期初校務會議；職員工在職訓練 國科會補助國內舉辦國際學術研討會受理截止 業選開始；新進教師研究補助受理截止 轉系申請	
	一	9	10	11	12	13	14	15	9		一
	二	16	17	18	19	20	21	22	13 15 16 17 20		五 日 一 二 五
	三	23	24	25	26	27	28	29	23 27 30		一 五 一
	四	30							9/30-10/14		一 一 一
10月			1	2	3	4	5	6	1 3 10 11 15 17	二 四 四 五 二 四	國際校級交換生甄選報名開始；舉辦學術活動(研討會、競賽)校內補助受理申請 第3次行政會議；董事會議 國慶日放假 調整放假(校慶日補假) 舉辦學術活動(研討會、競賽)校內補助受理截止 校教評會審查升等案外審結果、送審教師資格、專任教師續聘案、新(再)聘兼任教師及教師休假、進修研究案 大學校院弱勢學生助學金申請截止；休、退學退2/3學雜費等截止 教職員工教育訓練 31週年校慶籌備工作協調會；教育部補助辦理國際學術教育交流活動受理截止 校園安全日
	五	7	8	9	10	11	12	13	18 21 24 28	五 一 四 一	
	六	14	15	16	17	18	19	20			
	七	21	22	23	24	25	26	27			
	八	28	29	30	31						
11月						1	2	3	1 4-10 7 14	五 一 日 四 四	提前畢業申請截止；國科會專題研究計畫申請開始(暫定) 期中考試 第4次行政會議 校教評會審查專案教師推薦聘任案、專案教師續約案、新(再)聘兼任教師案及業師聘任案；董事會議 校慶感恩禮拜 教職員工教育訓練；全校師生座談會 職評會審理職員進修案 聖誕點燈暨跳蚤市集 休、退學退1/3學雜費等截止；國際校級交換生甄選報名截止 114學年度碩士班甄試招生初試(暫定)
	九	4	5	6	7	8	9	10	15 18 26 28 29 29-30	五 一 二 四 五 六	
	十	11	12	13	14	15	16	17			
	十一	18	19	20	21	22	23	24			
	十二	25	26	27	28	29	30				
12月							1	2 5 6 12	2 5 6 12	一 四 五 四	國科會大學生專題研究計畫申請開始(暫定) 第5次行政會議；31週年校慶工作檢討會 業選截止；各系所學級完成本學期畢業資格審查 校教評會審查專案教師升等、送審教師資格案(含口頭報告)、教師評鑑、新聘專任教師及新(再)聘兼任教師案及業師聘任案 教職員工教育訓練 聖誕音樂禮拜 聖誕音樂禮拜 第二學期課程初選 教學意見調查及導師線上問卷評量 聖誕報告會 聖誕節放假 聖誕節放假 114學年度博士班甄試招生複試(暫定) 期末校務會議
	十三	2	3	4	5	6	7	8	16 23 23-30 12/28-1/5 24 25 27 30	一 一 一 一 一 二 三 五 一	
	十四	9	10	11	12	13	14	15			
	十五	16	17	18	19	20	21	22			
	十六	23	24	25	26	27	28	29			
114年 1月							1	2 3 6-12 13 15 17 23 24 26 27 28 29-31	1 2 3 6-12 13 15 17 23 24 26 27 28 29-31	三 四 五 一 一 日 一 一 三 五 四 五 日 一 二 三 五 一	國慶紀念日放假 第6次行政會議；董事會議；國科會專題研究計畫申請截止(暫定) 申請第一學期休、退學截止 期末考試；宿舍檢退離宿 職員工在職訓練 就學貸款申請開始 教師登錄學期成績截止 研究學位考試截止；第一學期結束 調整放假(9/8 親師座談會補假) 全校高低壓電力停電保養作業 調整放假(6/7 畢業典禮補假) 除夕放假 春節放假
	十七		1	2	3	4	5				
	十八	6	7	8	9	10	11	12			
	十九	13	14	15	16	17	18	19			
	二十	20	21	22	23	24	25	26			
二十一	27	28	29	30	31						

※ 本表依教育部臺參字第 1000014262C 號令辦理。  
 ※ 代表星期六、星期日暨國定休假日放假一天。  
 ※ 休假日是否異動或調整放假，依教育部公文新辦法暨本校人資處公告為準；原住民族歲時祭儀：各該原住民族放假日期，由行政院原住民族委員會參酌各該原住民族習俗公告為準。  
 ※ 表列行事日期是否異動或調整，依本校各相關承辦單位公告為準。