

新生導航 體育室

Physical Education Section



壹.教學組

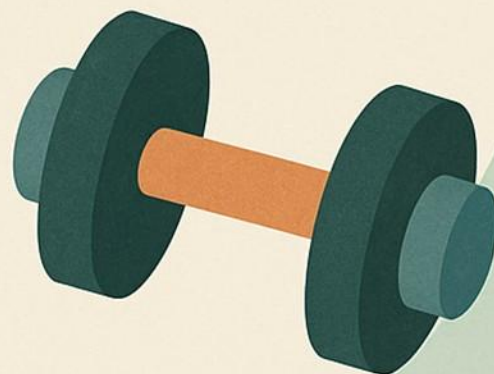
Curriculum Section

貳.活動組

Activities Section

叁.場器組

Equipment Section



體育室網站



壹.教學組

本校體育課程規劃

修課年級	必/選修	課程類型
一年級	必修	健康體適能(1學期)
		基礎游泳(1學期)
二年級	必修	專項選課 (2學期，項目不得重複)
三、四、五年級	自由選修	運動與健康促進課程

健康體適能課程(畢業門檻)

Health-Related Physical Fitness Course

- 上課請穿著『運動服裝』。
(請勿穿著牛仔褲、西裝褲、拖鞋...)
- 開學第1~3週實施健康體適能檢測【前測】
學期第11~13週實施【後測】，以比對進步幅度。
- 體適能後測檢測四項術科中，**任二項未達標準**者，該學期**體育課不及格**。需在畢業年限內重修完畢始得畢業。

柔軟度	坐姿體前彎	其中二項未達標準， 體育課不及格。
瞬發力	立定跳遠	
肌力、肌耐力	仰臥捲腹	
心肺耐力	1600(800)公尺跑走	

健康體適能合格標準

類別	檢測項目	男子組	女子組
柔軟度	坐姿體前彎	21(cm)↑	24(cm)↑
瞬發力	立定跳遠	199(cm)↑	138(cm)↑
肌力、肌耐力	仰臥捲腹	14(下)↑	5(下)↑
心肺耐力	1600(800)公尺跑走	600(秒)↓	331(秒)↓

上列標準係依據教育部大專學生體適能評量對照表19歲組PR值<10%者

請注意！體適能後測
合格≠體育成績及格，
請留意平時課堂表現。

基礎游泳課程

Basic Swimming Course

- 費用：上課時間**憑學生證**免費入場。
課餘時間**憑學生證**單次入場券60元；
當學期有修基礎游泳課學生，可辦理「游泳學習證」
700元/學期，不限次數入場。
(一時相片2張+700元洽游泳池櫃台辦理)
- 開學第1~3週實施**基礎游泳(25M)**及**1分鐘水中自救能力**檢測【前測】，學期第10~12週實施【後測】，以比對進步幅度。
- 游泳前測距離未達6公尺者，可自由報名參加**加強輔導班**，實施7週課後小班加強輔導。(憑游泳證入場或單次購票入場)

適應體育班

Adapted Physical Education

- 生理、心理或肢體有障礙，長期不適合激烈運動者或不適合游泳者，可申請轉入適應體育班。
- 持近期**醫院**診斷證明(不得為診所開立之)或身心障礙手冊或重大傷病證明卡並填寫適應體育班申請表經**授課老師簽名**後送至體育室教學組審核。
- 本學期開課時間(擇一時段):
 - 星期二 第10-11節(二坪山校區)
 - 星期四 第10-11節(二坪山校區)
 - 星期六 第05-06節(二坪山校區)



體育專項選課

Sports Specialization Elective

- 二年級體育課，實施專項分組上課，學生於第一階段預選時間上網排志願序，由電腦抽籤。
- 體育專項有籃球、排球、羽球、桌球、網球、撞球、國術、重量訓練、有氧舞蹈等項目。
- 二個學期的項目不得重複。

運動與健康促進課程

Exercise and Health Promotion Course

- 三.四.五年級體育課為自由選修課，每門二學分。
- 課程內容計有：健康塑身、各項基礎及進階球類運動、多元主題舞蹈、熱門舞蹈、生活瑜珈、排球運動...等。



水域活動安全宣導

Aquatic Activity Safety Promotion

- 已公告、標示之危險水域，班遊、系遊請勿前往戲水。午後雷陣雨或山區暴雨天候，請遠離溪邊，以免溪水暴漲。
- 海灘豎立**紅色三角旗**，表示海象危險，請勿靠近。
- 出遊留意氣象預報，天候不佳時，慎選遊憩場所，**珍惜自己和他人的生命，不要浪費社會資源。**
- 教育部「救溺五步、防溺十招」已於校園中張貼公告。
- 基礎游泳課教授之水中自救與基礎游泳技能，有利於自助助人。

貳.活動組

體育活動簡介

新生盃及校長盃錦標賽

- 以學系為單位，由系學會組隊、報名，歡迎新生熱血踴躍參加！
- 新生盃及校長盃錦標賽比賽項目如下：

項目	舉辦時間	參賽對象	排球	籃球	撞球	羽球	桌球	游泳	太極推手
新生盃	第一學期	各系新生	✱	✱	✱	✱	✱	✱	
校長盃	第二學期	各系全年級	✱	✱	✱	✱	✱	✱	✱



校慶運動大會

- 9~10月以班級為單位進行報名
- 11月辦理預、決賽

比賽項目：

- 個人：100、200、400、800、1500公尺、跳高、跳遠、三級跳遠、鉛球、標槍
- 團體：拔河、10人11腳、400公尺接力、1600公尺大隊接力

歡迎全校師生踴躍報名參加！





運動大會頒獎

運動大會開幕



運動大會拔河比賽



運動大會開幕

校園路跑

- 第二學期辦理校園路跑錦標賽，以本校風景優美的八甲田徑場及校園外環道為賽道，全程約3公里。
- 健身、聯誼、摸彩，同時探索校園秘境。

歡迎全校師生踴躍報名參加！





運動代表隊

- 本校運動代表隊共計8項10隊：
桌球、游泳、國術、撞球、田徑、
男子籃球、男子羽球、女子羽球、
男子排球、女子排球。
- 歡迎有熱情、有專長的同學加入
為校爭光的行列！
- 可經由參加新生盃徵選、留意各
隊招募訊息或洽詢體育室活動組。

叁.場器組

一、本校各場館均在**教學優先**之情況下開放各單位**團體**借用。借用方式請洽體育室場器組。

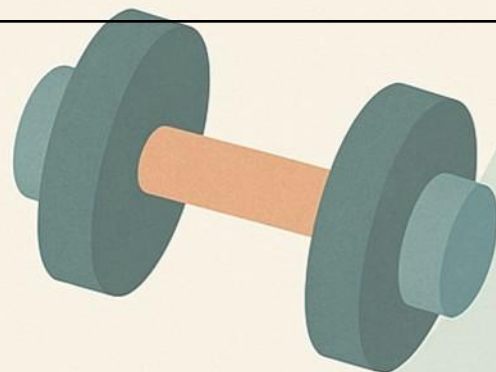
二、游泳池

學生票價	開放時間
單次票：60元	依體育室場器組 公告時間為主
游泳學習證：700元/學期	

三、夜間開燈時間：

- (二坪山校區)田徑場、籃排球場
(一)~(日)18:20~22:00
- (八甲校區)風雨球場
(一)~(四)18:00~21:40
(五)~(日)18:00~20:00

※依日落時間彈性調整開燈時間



個人使用運動場館收費標準

運動場館	類別	單次票	學期會員證	備註
桌球教室 撞球教室	教職員工(眷屬)及學生	40元/時段/桌	-	
	本校校友及校外學生	60元/時段/桌	-	
	校外人士	80元/時段/桌	-	
健身中心 (第一校區) 體適能中心 (第二校區)	教職員工(眷屬)及學生	30元/時段	800元	1.辦理「學期會員證」者可憑證於開放時段不限次數使用(開放時間依公告為主) 2.每時段為1.5H
	本校校友及校外學生	60元/時段	-	
	校外人士	90元/時段	-	
	Inbody 檢測	依身分類別收單次票費用	-	
體育館 (羽球場)	教職員工(眷屬)及學生	100元/時/面	-	
	本校校友及校外學生	200元/時/面	-	
	校外人士	250元/時/面	-	

健康體適能園區

- 1.第一(二坪山)校區-籃球場東邊空地。
- 2.第二(八甲)校區-風雨球場東北邊空地。

全天候開放自由使用

個人借、還運動器材時間(憑學生證借用):

依體育室場器組公告時間為主(二坪)

體育器材室位置:

第一(二坪山)校區 產創大樓1樓

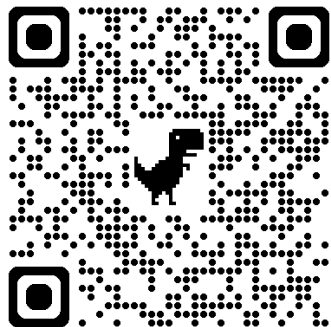
體育室辦公室位置:

第二(八甲)校區 共教大樓G2-201

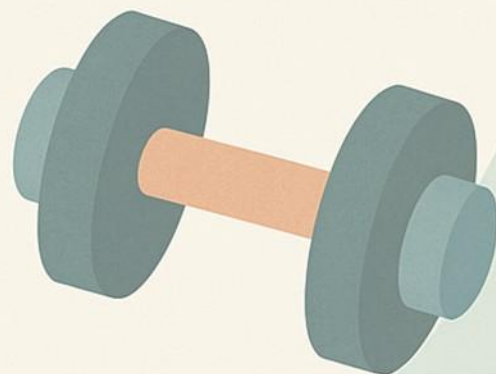
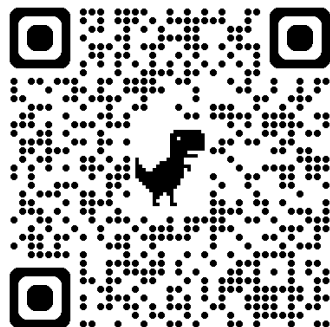
運動場館介紹

Sports ground

場館介紹影片



場館借用情形



「蓮荷水世界室內溫水游泳池」



400公尺標準田徑運動場(八甲)



風雨球場(八甲)



體適能中心(八甲)



健身中心(二坪山)



200公尺田徑場及籃排球場(二坪山)



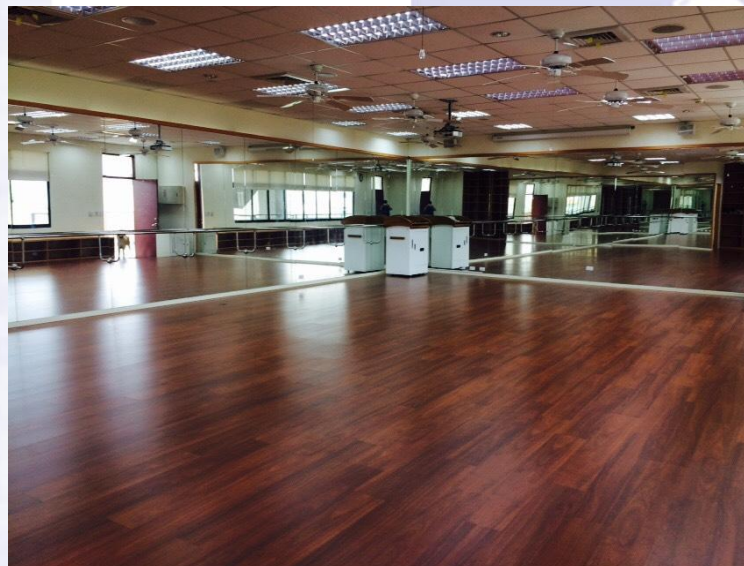
健康體適能園區(二坪山及八甲)



墊上運動教室(八甲)



韻律教室(八甲)



舞蹈教室(二坪山)



國術博物館(二坪山)



網球場(二坪山)



桌球教室(二坪山)



撞球教室(二坪山)



綜合體育館(二坪山)



體育室簡報完畢，謝謝！

體育室037-381261

- 教學組037-381263
- 活動組037-381266
037-381267
- 場器組037-381268(八甲)
037-381272(二坪)

