

# Taipei Physical Education College

## 系徽介紹

人本、關懷、開放是北體的堅持，  
健康、生龍、藝術是咱們的責任，  
臺北體院，用心想！



**Taipei Physical Education College** 臺北市立體育學院  
**Department of Physical Education & Health** 體育與健康學系

圖框內英文字母 **SINCE 2003** 代表臺北體院體育與健康學系於  
西元 2003 年 8 月招收第一屆新生

龍形火焰

龍形象徵體健系繼往開來，傳宇承宙！

火焰象徵體健系生命力、競爭力、熱情、源源不絕，蓬勃榮耀！

**3C** 字樣代表體健系教育目標為培養系上學生具備**"3C"**內涵之體健人才！

**3C** 定義為：

1. 具競爭力的 (**Competitive**)
2. 具包容力的 (**Comprehensive**)
3. 具國際文化觀的 (**Cross-Cultural**)

# 吉祥物進化論

## 第一代吉祥物 — 忠誠大對抗



忠（棕）熊

設計者：賴政秀/吳雨蓁



誠（橙）熊



CHUNG-CHENG GAME

學會設計了一系列的球賽、遊戲競賽等活動，以競爭促進學習並加強同學間的認識與情誼。

## 第二代吉祥物 — 忠誠相親相愛



=



誠熊

+



忠熊

體健系終於滿系了，終於有大四的學長姐了，這些年來也由最資深的這群學長姐的奉獻、努力、愛校、愛系，才有今日的體健系，體健系的同學們一定秉持著相親相愛、互相合作的手足情誼繼續團結在一起。

設計者：賴政秀/吳雨蓁

## 終極吉祥物 — 體健熊龍



體健熊龍是我們體健系所合一、忠誠吉祥物進化後，具有超強戰鬥力、凝聚力、生命力，且熱情源源不絕的”新”吉祥物。

設計者：賴政秀/王愛婷

# 主任的話

## 獻給體健翱翔情 – 「追求專業、迎向卓越」

本校體健系從 2003 年成立至今，引領帶動本校專業教育多元化的趨勢，體健系在既有的基礎上，一路開展並有重大的突破。在所有體健老師的努力與優質的教學品質下，幫助學生『學以致用』，使專業知識、生活能力及就業水準緊密結合，以提升新世紀的競爭能力。更期待每位體健師生能視自己為終身學習者，大家都是學校、社會及國家重要人力資源之一，所以要不斷充實自我，獨立學習，精進專業課程，以符合學校績效需求，並做一位創新的專業者；但不是盲目的追求第一，而是創造出自己的藍海優勢，散發完全屬於自我的光彩。相信在學校提供良好的教育環境中，體健學生積極準備做好職場的學習者，兩者相輔相成，共創『追求專業、迎向卓越』的良好發展。

為培育本系學生基本素養與陶冶仁愛胸襟、開闊視野、主動學習、追求創新及努力進步之精神，自 2010 年發行「卓越學習、專業實習護照」，護照內容有：「研習證照類」、「語文學習類」、「志工服務類」及「專業實習類」等四大類。並從 2012 年開始，預定選出當年度最優秀的「卓越學習、專業實習者」，並配合各項推廣活動，讓大家在卓越學習及專業實習中，能活用這些最實用的素材，使每位充滿專業活力的體健學生，能感受到『追求專業、迎向卓越』的回饋與熱情！相信，只要有毅力，堅持不懈，定能灌溉體健家族這片園地，讓『體健大家族』不斷成長茁壯，成為本校最亮麗的一道光芒！

未來會借重每位老師不同的專長領域，建立實習輔導機制，促使體健系務專業化、團隊化，提升本系行政效率及服務品質(因美麗、良善又有服務熱誠的靖雅助教回系辦了)，呼應國際化及豐富教育內容，提升學生國際宏觀視野及外語能力，負擔起教導國際公民的責任，並以無私合作的胸襟與尊重包容的態度，讓體健學生成為積極關注人類生命共同體的世界公民。唯有朝向『追求專業、迎向卓越』的優質目標前進，才能立足臺灣教育於不敗之地。

最後用『共好』(Gung HO)這本書中，極力效法的三種自然界動物（松鼠、海狸及野雁）的做法，來勉勵所有體健的師生共同努力，創造完全共好：

**用 松鼠的學習精神:做具核心價值的工作**

**用 海狸的實踐方式:掌控達成目標的過程**

**用 野雁的團隊天賦:互鼓舞喝采創造共好**

祝福大家的系主任 曾玉華 于 2011 年 9 月

# 體育健康學系大事紀 2010年8月～2011年7月

日 期	項 目
2010.9.7	競技啦啦隊支援世界大學羽球錦標賽開幕演出
2010.9.12	民俗隊扯鈴支援世界大學羽球錦標賽閉幕演出
2010.9.25	民俗隊火舞支援自來水園區演出
2010.9.10～13	支援2010年協會盃全國女子壘球錦標賽防護工作
2010.9.30～10.3	支援37th 永信盃全國排球錦標賽防護工作
2010.9.29～10.2	支援99年全國中等學校田徑錦標賽防護工作
2010.9.7～12	支援世界大學羽球錦標賽防護工作
2010.10.22～31	支援2010年第17屆洲際盃棒球錦標賽採樣工作
2010.10.1～11.28	支援99年體委盃全國親子足球賽防護工作
2010.10.8～10	支援輕艇水球錦標賽防護工作
2010.10.9～15	支援2010年度陽明山盃全國三級棒球錦標賽防護工作
2010.10.9	支援第一屆陽光盃三對三籃球鬥牛賽防護工作
2010.10.9～10	支援99年全國中正盃合球錦標賽防護工作
2010.10.15～16	支援全國田徑錦標賽防護工作
2010.10.18～21	支援第二屆全國女子壘球超級聯賽防護工作
2010.10.23～24	支援99年臺北市中正盃網球錦標賽防護工作
2010.10.26～29	支援臺北市中正盃合球錦標賽防護工作
2010.12/3～5	支援99年全國水球錦標賽防護工作
2010.12/8～10	2010年海峽盃女子壘球賽秋季賽防護工作
2010.12.7～11	支援大專聯賽—北體男子籃球隨隊防護工作
2010.12.8	支援大專聯賽—北體足球隊隨隊防護工作
2010.12.14～19	支援松山高中男子籃球隊隨隊防護工作
2010.12.4～15	支援北體舞蹈系畢業舞展隨隊防護工作
2010.12.12～16	支援中華足球奧運隊日本友誼賽防護工作
2010.12.13～20	支援大專聯賽—北體女子籃球隨隊防護工作
2010.12.18	支援西式划船拉力賽防護工作
2010.12.14～25	支援大專聯賽—北體男子排球隨隊防護工作
2010.12.9～31	支援大專聯賽—北體女子排球隨隊防護工作
2010.12.18～22	支援 FIFA 國際教練班課程防護工作
2010.12.18～20	支援大專聯賽—北體男子足球隨隊防護工作
2011.1.4～5	支援北市99學年度教育盃中小學柔道錦標賽防護工作
2011.1.6～7	支援北市99學年度教育盃中小學角力錦標賽防護工作
2011.3.2	支援 SBL 大會防護
2011.3.5～6	支援桌球國手選拔北體隨隊防護
2011.3.5～13	支援第65屆橄欖球全國錦標賽防護
2011.3.9	支援足球奧運資格賽大會防護
2011.4.10～17	支援2011年 IIHF 世界青年 U18冰球第三級 A 組錦標賽防護
2011.4.16～30	支援企業七年男女排球聯賽—上半球季防護
2011.4.25～28	支援北體高爾夫球大運會—隨隊防護
2011.5.14～28	支援2011第二十屆女子甲組足球聯賽—第二循環防護
2011.5.6～15	支援北體舞蹈戲演出一全中運+大運會—隨隊防護
2011.5.19～7.4	支援2014年世界盃足球錦標賽亞洲區資格賽防護
2011.5.29～6.5	支援2011壯年世界盃足球錦標賽防護

# 目 錄

● 體健大事紀-----	04
● 師資介紹-----	07
● 研究生專欄	
◇ 碩士班新生心得-----	13
◇ 碩士班新生心得-----	14
◇ 碩士班 100 新生名單-----	15
● 運動健身指導專業	
◇ IHFI 證照考取心得-----	17
◇ AFAA-WT 證照考取心得-----	18
◇ C 級游泳教練證照考取心得-----	19
● 運動傷害防護專業	
◇ 2010年印尼足球國際要請賽防護心得-----	21
◇ 2010年松三高中籃球隨隊防護心得-----	23
● 文化體育專業	
◇ 亞洲盃啦啦隊公開賽心得-----	25
◇ 體健盃心得-----	26
◇ IJA美國國際雜耍大賽心得-----	28
◇ 文化藝術隊表演照-----	29
● 體健證照類群	
◇ 2010世界羽球錦標賽藥檢心得-----	29
◇ 2010世界羽球錦標賽藥檢心得-----	30
● 教育學程	
◇ 特教之路-----	33
◇ 教程考試前心得-----	34

● 榮譽榜	
◇ 體健系94~96級畢業生博士班及研究所錄取榜單	---- 37
◇ 教師甄試及檢定榜單	----- 37
◇ 競技啦啦隊	----- 38
◇ 民俗體育	----- 38
● 系學會	
◇ 系學會介紹	-----39
◇ 系費管理原則	-----40
◇ 系學會幹部心得	-----41
◇ 系學會活動花絮	-----51
● 100學年度系所新生課程標準表	
● 特別收錄	
◇ 新生心得	-----59
◇ 新生心得	-----61
◇ 100體健新生名單	-----62
● 筆記欄	-----63
● 100學年度課表欄	-----65
● 體育與健康學系第五屆畢業生	-----67



# 體健系所專任師資介紹



副教授兼系主任 **曾玉華**

最高學歷：日本國立筑波大學研究所碩士  
北京體育大學博士班進修

授課科目：日文

運動藥物學

運動推廣與教材教法

聯絡電話：02-28718288 分機 3601

E-mail：ayumi@tpec.edu.tw



教授 **賴政秀**

最高學歷：美國德州大學奧斯汀分校護理學博士

授課科目：健康與體育概論

青少年保健

健康老化學

健康促進

研究法

聯絡電話：02-28718288 分機 3608

E-mail：annlai@tpec.edu.tw

教授 **徐 台 碧**

最高學歷：國立臺灣師範大學體育研究所博士

授課科目：運動自然科學講座

體適能研究

運動生理學

聯絡電話：02-28718288 分機 3605

E-mail：taiger0913@yahoo.com.tw



教授 **莊 林**

最高學歷：日本中京大學碩士

授課科目：棒壘球

運動社會學

體育史

聯絡電話：02-28718288 分機 3608

E-mail：juang@tpec.edu.tw





副教授 **鄭 鴻 文**

最高學歷：日本愛知大學教育研究所科碩士  
大阪體育大學體育學博士進修

授課科目：運動貼紮

運動醫學

運動傷害防護導論

聯絡電話：02-28718288 分機 3610

E-mail：andy4354@tpec.edu.tw

助理教授 **曾 國 維**

最高學歷：臺北市立體育學院運動科學研究所  
碩士

國立臺灣大學醫學工程研究所力學組  
博士進修

授課科目：人體解剖生理學

運動生物力學

運動傷害與急救

聯絡電話：02-28718288 分機 3602

E-mail：fossil@tpec.edu.tw



助理教授 **陳宗興**

最高學歷：國立體育大學運動生理學博士

授課科目：運動生理學

運動營養學

運動與幹細胞研究

聯絡電話：02-2871-8288 轉 5101

E-mail: fish0510@gmail.com



講師 **劉述懿**

最高學歷：臺北市立體育學院運動科學研究所碩士

授課科目：民俗體育專長教練

文化體育理論與推廣

文化民俗體育實務

運動裁判法實習

民俗運動

桌球

聯絡電話：02-2871-8288 轉 3609

E-mail: ams\_andy@tpec.edu.tw



助教 **黃 靖 雅**

最高學歷：臺北市立體育學院運動科學研究所碩士

專長：運動傷害防護

聯絡電話：02-28718288 分機 3603

E-mail：tanya530@tpec.edu.tw



體育與健康學系兼任教師一覽表

職 級	姓 名	授課科目	最高學歷
副教授	周適偉	健康老化學	美國德州大學奧斯汀分校肌動學博士
助理教授	陳永盛	進階體育能 運動疲勞恢復概論	澳大利亞 Southern Cross 大學運動生理學博士
講師	劉家增	運動場館經營與管理	臺北市立體育學院運動科學研究所碩士
講師	陳志中	羽球	臺北體育學院運動科學研究所碩士
講師	王志寰	健康心理學	國立政治大學心理研究學博士班進修中
講師	鍾麗民	人類發展學	國立體育學院運動科學研究所碩士
講師	彭麗貞	運動傷害防護行政	臺北體育學院運動器材科學研究所碩士
教師	李聰敏	急救學實驗	臺北市立體育學院運動技術研究所
教師	陳朝龍	中醫基礎概論 推拿學	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班碩士
教師	林奕伶	瑜珈	臺北體育學院舞蹈學系學士





# 研究生專欄







# 體育與健康學系暨碩士班新生



碩班新生 李采姿

嗨！大家好，我是體健第五屆畢業的李采姿，也是今年體健研究所的新生。

其實以前我從沒想過自己要讀研究所，因為覺得自己不是塊讀書的料，對於讀書總覺得讀到大學就夠了，但沒想到在大四那年我竟然開始有了

想要繼續當學生、讀研究所的念頭。會想繼續念研究所是因為，暑假時有機會到長庚醫院以及左營訓練中心，看著學長姐做研究，發現其實”研究所”好像沒有我想像中那樣的枯燥乏味，而是會以平常不會感覺到，不會看到的角度在看待運動的，由於自己從國中就是競技啦啦隊的隊員，也算是個運動員，以前只會照著教練教的訓練，而不會去想到，怎樣的訓練會幫助的哪些肌群，做某個動作時，又是需要用到哪些肌群，因為這是自己從未深入探討的領域，所以就下定決心要繼續讀研究所，多當兩年的學生，把自己所不知道的知識補齊，也希望在未來的兩年裡，可以將自己當運動員的經驗帶入到研究當中。

# 體育與健康學系暨碩士班新生



碩士新生 張家源

各位親愛的學弟、學妹大家好～

我是 張家源 96 學年入學，今年是應屆畢業生<100 年畢業>，也是今年第二階段考上研究所<體育與健康學系碩士班>，非常感謝系上老師給我這個機會，讓我能夠繼續學習。

其實，研究所考試有分兩階段，第一階段在 12 月：準備審查資料及口試、第二階段在 3.4 月：筆試與口試。然而，因為第一階段，為班排名在前 25%的才具有資格考試，因此這階段都是高材生報考，錄取名額會有限制：一般生<非具有專長>名額為兩名，專長生名額為兩名。

第二階段的考試頗為艱辛，而且競爭頗為激烈，想起當初考試時，錄取名額 8 人而到考人數竟然有 18 人，這些人充滿著許多醫學背景的考生；奉勸要考研究所的學弟妹們，要把握第一階段的考試，千萬不要到了第二階段因為你要花雙倍的時間去準備考試！但是，只要有恆心、人人皆可為。

我覺得在大學時期最重要的不是獲得大學學歷，而是找到屬於自己的前程、方向、努力目標；最後，送給你一句話『時間擺在哪裡，成功就在那裡』，只要你找到目標，卯起來做一定會成功地。

## 體育與健康學系暨碩士班 100 新生名單

姓名	畢業學校
蔡陳奉	臺北體育學院體育與健康學系
傅思凱	臺北體育學院體育與健康學系
李采姿	臺北體育學院體育與健康學系
陳政廣	臺北體育學院體育與健康學系
張家源	臺北體育學院體育與健康學系
呂杰恩	臺北體育學院體育與健康學系
廖元鴻	中山醫學院物理治療學系
何佳洛	臺北體育學院體育與健康學系
鄭任廷	世新大學行政管理學系
余家賢	臺北體育學院體育與健康學系
張惟喆	臺北體育學院體育與健康學系
蔡昌益	臺北體育學院體育與健康學系





運動健身指導專業





# IHFI 體適能指導員證照心得



體健三 黃琇奎

體適能指導員一直是我上大學最想考的證照，在現今的社會，證照就代表一個人的實力。

從國小就愛好運動的我，體育課是最喜歡上的科目，在大太陽底下揮灑汗水只有陽光宅男才會做的事，成長的過程中運動陪伴著我成長，也因此造就了我有鐵人般的體力。

我想要考這張證照的原因是因為跟我有非常密切的關係，體適能包含肌力、肌耐力、柔軟度、心肺耐力、體脂肪比例等五項，歷經8年的苦日子，體適能對我來說都不是問題，也因為一路走來很清楚的知道體適能的重要性，所以以後想從事這方面的工作。

現今政府也正在推廣全民運動，在各區都建造了運動中心，目的是讓上班族能利用下班時間來從事運動，相對的運動中心建設的多，有考到這張證照的工作機會也會變多，對我來說這是一個非常好也是我喜愛的工作。

考這張證照的訓練課程中，我受益良多，學科方面讓我改變對減肥的概念，更了解體適能的重要性，也許之前只是因為訓練而使自己的體能維持在良好的狀態，但是在考到這張證照同時，也讓我開始關心身邊朋友及家人的體適能狀況。術科方面，增加了我對重量訓練的知識及動作訓練，對各年齡層其訓練的效果截然不同。

在此歡迎各位學弟妹加入體健系這個大家庭，在大學期間是各位最美好的時光，只要是對的事情，想做就放膽去做去嘗試去創新，只有在這三年的時間做錯事情只要不要太誇張，至少還可以原諒，雖然這期間是最美好的時光但也必須多想想未來的路該怎麼走？人生是掌握在自己手中，給自己定下目標，朝著目標腳踏實地的去學習，在這證照的時代，證照只有越多越好，永不嫌少，有想考的有想學的就趁這三年的時間想辦法去得到手，相信各位學弟妹在大學的生活將會是多采多姿，然而對未來也都做好了萬全的準備。

# AFAA 重量訓練指導證照心得

體健三 歐宛青



很開心考到了 AFAA WT 的證照且能與學弟妹們分享！

AFAA 為美國有氧體適能協會而這次考的 WT 為重量訓練。

現今社會，多一張證照就多一分機會，大學階段是為進入社會做準備，自主的學習需要選擇、判斷、興趣、需要，進而查詢相關資訊且努力達成。

還記得，迷迷糊糊的大一，只知道玩樂而就這樣過了…開始計畫未來的大二，不斷摸索找尋想要的，很巧的到了健身中心打工，慢慢得對於這塊越來

越有興趣，剛好學校又有老師利用課餘時間開了這樣的課程，於是開始認識了重量訓練…

每周三晚上兩小時，教室上學科，重量室上術科，下班後留在公司練習，受了不少教練和老師的幫忙，才能順利的考過。檢定難不難？說難…其實還好，說簡單但又不容易，重要的是要清楚了解生理構造和做動作時所使用的每個部位、方式、名稱等…何種為最安全且最有效的訓練方式？怎麼練才能使肌肉肥大？增加肌肉量？

在 AFAA WT 的課程裡，全部都會教你，重要的是…要明瞭而不是死背，才不會很辛苦且很快就忘了

最後，套一句老師說的：「想做什麼就趕快去做，決定了就要努力盡力去達成」

即將升上大三了，給自己的目標就是努力去爭取、充實、增加自己的實力和價值

小菜鳥們，一起加油吧～給自己一個目標，好好努力，一步步向成功邁進！



# C 級游泳教練證照考取心得

體健三 黃庭軒



考取這張證照首先就一定要謝謝我們班體三的子健！因為是他告訴我有這個證照考可以考，問我是否要一起？也正巧當時我也急需想要考取游泳教練證照，而不知道該找誰？以及該從哪得知哪裡有開班？這時子健就像是上帝一樣指點了我，問問我要不要一起，我也非常之高興的馬上答應了。當然，也是順利的考取了這張證照。

第一天我和子健找尋地點也找破頭，因為我們不知道路要走們走，所以我們迷路好一陣子，最後還棄機車坐計程車才有辦法到達的。到了場地，哇！真的是好多人，一陣混亂，終於平靜了下來（其實混亂的應該只有我一個）。

C 級游泳教練就是要會標準的游泳姿勢及觀念，更主要的就是要會設計課程，把原本不會游泳的人教成會游泳，這說起來似乎很簡單，但是當你認真的思考時，你會發現原來其實要設計一個完善又安全的課程其實是有些小難度的。對於小朋友這方面，就要先讓他以不怕水，熟水性為主，還要顧慮小朋友的安全，要想辦法如何讓比較好動的小朋友會乖乖的聽你的話？換到游泳選手的培訓又是截然不同的課程設計，還有些相關性的游泳規則。真的非常建議各位體健的好夥伴快去考取這張證照吧。

在上課中印象最深刻還有就是〔水域介紹與水性解析〕這個章節。因為我認為這不管自己本身多會游，姿勢多漂亮，或者體能有多好，只要你到了不該游泳的地方發生危險的機率一定就是比一般標準的游泳池超出許多！現在暑假新聞上報導的許多戲水案件就是因為往往沒有注意到一些基本的水域及水性知識而導致無法挽回的遺憾。所以不管自己是否多會游，一定要注意安全！





運動傷害防護專業





# 2010 年印尼足球國際邀請賽



防護員-傅思凱（體健碩一）

某天，老師突然問我說十一月十六日到二十八日有沒有空？中華足球隊需要一名防護員去協助“印尼國際邀請賽”。既使我有空可以去，但是當下的話腦中瞬間浮出一萬個理由想要拒絕。實力不足、經驗不足、又是中華臺北隊，怎麼想我都覺得我不符資格去

擔任這個腳色。不過傻裡傻氣的衝勁最後還是戰勝了我理性的一面，所以我決定接下這項任務，替中華臺北隊盡一份力！

防護員最大的特色就是你的行李是全隊裡”最多最重的”。在出發前往集訓營的路途中，你可以非常風光的受人矚目(但是沒有人知道你是中華隊防護員)。開訓的第一天什麼都不懂，只好硬著頭皮去做，就算再不會，也要裝出個架式出來。預防性貼紮結束後，將會是個夢魘的開始，大家都在努力，你可不能在那邊閒著押！又基於幾天訓練下來後，我不知道什麼叫做”餓”了(每餐都吃超多又豐盛)。所以決定跟他們一起熱身做操與訓練，防護員也是需要足夠的體能才能夠表現出專業的水準嘛。不過我第二天就宣告放棄了！因為鐵腿的感覺真是折騰人押！

飛機準備起飛，不知道為什麼我的眼力突然模糊不清，我的雙腳不停的搖晃著！？到達目的地之後還要轉機，所以我們又要將行李托運一次，前前後後我們花了十二個小時從臺北飛往印尼。所以心得是”空姐很漂亮、起飛降落很刺激、最期待餐點送來、坐飛機有夠累”以上。雖然印尼生活水平不是優渥，但是他們待人的熱情絕對不會輸給宜蘭人。全隊中除了領隊可以英文溝通之外，別無他人。但是防護員總是背負著翻譯的天職。(防護員與翻譯員畫上等號？)也恰好符合我意，可以讓我有個練習與看看這世界的機會。與他們講英文真的不

難，因為程度差不多，所以只要可以表達到重點就可以了，文法與拼音對不對就不是重點了！相信我一句話”出外靠朋友”，因為當地地陪都是與我接洽，兩個人都用”破英文”來溝通，不過解決了我許多的問題。例如：冰塊、當地文化、美食等等。在印尼當地以機車為主要交通工具(YAMAHA 的喔)，而且小路口沒有紅綠燈，行人與腳踏車都是暢行無阻的，大車都必須讓小車。我在想他們的車禍率一定很低，因為大家無時無刻都會處於謹慎狀態。

中華臺北隊真的很優秀，每位選手都很有禮貌，很照顧防護員，不會擺個老大架子去欺負你。基本上，我們要做的事情不會太複雜，只有賽前貼紮、傷兵的復健運動、賽後疲勞恢復(冰敷、按摩)、最重要的翻譯(選手的幸福全都寄託在你身上了)。基本上工作不會累，只是時間會拉很長，幾乎要 18 小時待命。晚上不到 12 點你的房間是不會安靜下來的，記得要跟櫃臺多要點床單，因為將會有十幾個男人躺過你的床(當時沒有治療室)。正式比賽的開始，你的腦海中將會空白一切，因為實在是太緊張了，光對方觀眾的加油聲就足夠嚇死人了。當下我只好模擬所有可能會發生的事情，然後設定好自己的處理流程，以防止我上場後腦筋一片空白。愛國，是一件非常好的事情，不過有時不要太吝嗇於敵隊，我在衝場之時會提一籃水給選手喝，突然對方一名選手拿起了我們的水想要喝，我居然從他的手中給搶了回來！就好像對方需要急救你不救他的感覺是一樣的。三秒鐘後經選手提醒我才將水給他。回去後我愧疚了一個晚上，哈哈。我們還有一項重要工作，就是要與總教練去開領隊會議，你可以大開眼界地看到 FIFA 國際組織的氣魄與專業。一切都要按照 FIFA 國際規則走，非常的嚴謹。

能夠擔任此腳色真的很光榮很慶幸。既使過的再累，也是值得的，能夠運用自己的專業而出國去看看世界，真的非常難得。在出國之前一定要做好萬全的準備，不論是自己的生活用品、當地文化資訊、工作用的耗材器具、與每日的生活計畫、開口講英文的膽量，這些準備好之後，相信在工作上可以更順利，在閒暇之時可以窺探這世界文化，有膽量說英文，才會有當地朋友協助你的困難。以上心得，鼓勵學弟妹努力讀書、做好準備，機會將會是你的！

2010.11.16~28



# 松山高中籃球隨隊防護員



防護員 黃子健（體健三）

在一次出完防護的路上，我接到了思凱學長的電話，他說松山高中籃球隊要找我們當防護員，問我有沒有意願，我馬上就答應。因為松山高中是我的偶像 SBL 台啤隊何守正的母校，所以我心裡非常興奮但又怕做不好。

松山高中籃球隊又被稱為綠色神盾，因為他們的防守像盾牌一樣無人可破！為什麼他們的防守能夠這麼厲害，我去看了他們練球才知道，教練鐵的紀律與練習強度都是成就他們三連霸的原因吧。還記得第一次去看他們練習時我非常緊張，因為這是第一次當外校的防護員，到了球場也不知道要跟小球員說什麼，彼此都還很生疏。直到教練把我介紹給大家認識之後，大家都很興奮地說：「酷喔！我們有防護員耶！」我才變得比較放鬆，心中的大石頭也暫時放下來。

平常都是出大會的防護比較多，到松山跟隨隊才知道，隨隊防護跟大會防護原來差別這麼大。大會防護的選手就像過客，有需要時來貼紮或冰敷，可能以後就再也不會遇到，但隨隊防護不一樣，需要跟教練、選手建立良好的互動，這是隨隊最有趣的地方。黃萬隆教練在練習前常常對選手們精神喊話，而這些話不僅是對比賽的態度，也是做人處事的態度，這些話也都讓我猶記在心。

除此之外還必須隨時掌握每個選手的狀況，也會碰到更多問題，能夠學到和大會防護不一樣的東西，例如追蹤選手的傷勢狀況。一開始選手們都不太會找我，讓我覺得有點失落，心想是不是我做得不夠好，但漸漸的隨著相處時間越來越多，他們會開始請我幫忙貼紮，主動告訴我他們的狀況，有時也會跟我聊心事或是練球狀況，跟我成為朋友，這讓我感到很開心，因為他們開始對我產生信任。

或許從電視或在球場上覺得他們很帥氣，但其實他們私底下也常做出許多無厘頭的事情，就跟一般高中生沒什麼兩樣。他們練球時的認真與休息室裡的歡笑，我想這都是許多人沒有機會看過的，我很榮幸有這個機會成為松山高中的隨隊防護員，雖然要犧牲很多自己的時間，但是我覺得很值得。

回想起在松山的日子真的很開心，能夠參與這個團隊成為他們的一份子，陪著他們一路走過三連霸之路，是很難得而且難忘的一段回憶。在松山讓我學到最棒的精神就是”DO OUR BEST”，凡事都要盡全力做自己，不要留下任何遺憾。松山高中籃球隊能夠有現在如此耀眼的成績，這句話絕對是每個隊員心中最重要的精神標語，從此也成為我的座右銘。



文化體育專項





# 亞洲盃啦啦隊比賽心得

體建四 王士杰

今年我們是第二次遠赴日本去參加一年一次的亞洲盃啦啦隊錦標賽，這次的比賽中途我們遇到了許許多多的問題，因為一開始因為人數的問題，所以這趟比賽應該是去不成的，所以隊員們也有所失望，後來因為有兩位學長的幫忙，所以我們才能順利的出賽，但也因為這樣一個問題解決了，可是另一個問題又出現了，那就是時間的問題，因為從我們得知有學長會回來幫忙到比賽開始，中間只有短短的三個禮拜，而我們要在這三個禮拜內忙完比賽排練一套新的內容、聯絡旅行社訂機票和做隊服，要在這短短的時間完成，說真的還真有點吃不消，不過也因為各位隊員的配合和老師教練的幫忙下順利完成了，時間雖然很趕，但我們今年比去年多出了一組五人小組參賽，我覺得這次能去參加比賽，真的比去年或是之後有機會再去還來的幸運，因為這次我到日本所看到的不只是單單的一個啦啦隊比賽而已，我還看到了日本的啦啦愛好者，沒有因為這次的日本大海嘯大地震而影響到他們要比賽的心情和決心，而且每個人的笑容是多麼的高興，一點都看不出來有絲毫的傷心，原來跳啦啦真的是一件快樂的事不只是別人看就連自己也會感覺到快樂，我想這應該就是我會練啦啦隊的原因吧!!

這趟比賽要謝謝很多人首先是我們體健系的玉華主任，因為有主任所以我們這趟旅程才可以少了很多不必要的麻煩，還有鴻文老師，因為有您幫我們做受傷的緊急處理，我們才可以像痛痛飛走了般在場上或練習時活蹦亂跳，再來是我們的教練劉老師和林老師，因為有你們幫我們打點一切我們才能安安心心的比賽，最後還要謝謝各位任課老師，因為時間緊迫的關係所以占用到各位老師的上課時間請公假練習給各位老師們帶來困擾，我代表啦啦隊謝謝你們。



# 體健盃 Q&A

體健四 劉文雄



## 對於體健盃的想法

體健盃真的是扯鈴人必須要來參加的一個活動，它帶動了臺灣扯鈴的風氣，並且還有許多的外國人慕名來參賽，也藉機給臺灣的扯鈴圈一個震撼。常常聽景達學長說，當初辦體健盃只是因為社區體育的一個課程，必須要舉辦一場比賽，就這樣辦了第一屆屬於體健系的比賽-體健盃，一辦就辦了六年，一屆辦的比一屆還盛大，真是無心插柳柳成蔭!也希望未來的學弟妹能把體健盃辦的越來越好。

## 榮獲挑戰賽冠軍的感想

還記得第一次參加挑戰賽是第四屆的體健盃，也因為第一次參賽，過度的緊張，造成許多的失誤，因此拿了第七名，在舞臺上領獎時，身旁第六名的小弟弟對我說了一句:「沒想到大人還會輸給小孩耶!」，這句話讓我覺得有點丟臉，就這樣回去花了很多心思在扯鈴上面，絞盡腦汁就是要想個有創意的招式，有特色的動作，有我自己的味道。在去年體健盃，終於拿了第一座挑戰賽的金獎，今年第六屆體健盃，也因為我的動作裡有了許多創意以及難度的動作，拿了第二座金獎，會有這三年的進步，真的要謝謝小弟弟說的那句話，激起我想進步、超越的心。有了冠軍的頭銜，相對的，明年體健盃的挑戰賽，就備感壓力，不過我會繼續努力的。

## 為何對於扯鈴、跳繩這麼堅持

其實堅持的背後是有興趣在支撐的，從事任何一項運動或者工作，若是沒有熱忱或興趣，相信維持不了多久就會放棄。一方面，也是因為跳繩、扯鈴算是臺灣的傳統民俗技藝，希望這樣的堅持，能讓全世界看見臺灣的民俗體育文化，二方面，我能從中得到我想要的成就感，以及大家給予我的掌聲與肯定。

## **對於臺灣的扯鈴、跳繩文化有何想法和建言**

臺灣扯鈴因為歐式碗鈴的出現發生很大的變化，技術上大幅度的進步，也比較安全。網路也是個文化交流很重要的一個管道，臺灣的跳繩及扯鈴之所以能進步這麼快，絕大部分都是因為網路。

## **是否給晚輩們一些鼓勵的話**

成功不是偶然，是 99% 的努力加上那 1% 的靈感，不過那 1% 的靈感遠比 99% 的努力還來的重要。我就是靠那 1% 的靈感感研發出創意新奇的招式，才在賽中拿到冠軍，不過努力還是免不了的。

## **身為扯鈴、跳繩達人有什麼壓力存在嗎**

其實沒有這麼大家說的這麼誇張，人外有人，天外有天，一山還有一山高，我也只是運氣好，剛好被看到，或許有其他比我還厲害的，只是往其他方面發展去了。所以被稱為扯鈴、跳繩達人本身就有點壓力了。

## **練了這麼多年是否有想感謝的人**

第一當然要感謝基隆中正國中的廖達鵬校長，是廖校長帶領我進入民俗體育的領域中，才有今天的自己；第二要感謝臺北體院的劉述懿老師，劉老師不僅在生活上給予我幫助，也給了我許多表演機會，以及常常告訴我做人處事的道理、未來的生涯規劃等方面。

## **對於文化隊或北體是否有想感謝的話**

不知不覺也相處了四年，其中當然有歡笑也有過爭吵，不過這樣的過程回憶起來才會特別的深刻。謝謝文化藝術隊所有照顧我的學長學姊、以及學弟學妹，謝謝劉老師對我的愛戴以及責罵，謝謝林老師常常幫我們出國同學度過經濟上的困難，總之謝謝文化藝術隊的大家，陪伴我度過人生最後一個求學階段。

## **對於獲得冠軍後怎麼安排自己未來的規劃**

我想我明年還是會繼續參賽，所以今年還是會繼續努力，為明年體健盃加油。

# IJA 美國國際雜耍大賽



體健四 陳冠廷

IJA 美國國際雜耍大賽是個已經有六十幾年的國際比賽，這個比賽有著來自世界各地的特技演員和 JUGGLING 愛好者，每次參加的人數都有好幾百人，而且活動內容很豐富，賽程也很豐富，活動中有四五種工作坊 工作坊的老師都是非常知名度的特技演員也就是我的老前輩，還有晚會的表演秀，演員都是目前正當紅的特技演員，而且還能跟來自不同國家的 JUGGLING 愛好者一起練習和交流。

這次能去參加這個比賽都要謝謝劉述懿老師，是他讓我得知有這個比賽，也是他給我這個機會出國參加 IJA 這個比賽，當時我得知這個消息時心情是多麼的開心，因為雜技能有機會出國比賽是一件很難得的事情，心中一激動抱著我一定要去的心情，雖然很清楚再國際上的水準依我的技術要拿下名次是一件不容易的事，但我還是努力練我想練，做我喜歡的事，可是很不順利的我寄出的個人節目秀未獲得青睞，所以我就無法如意的去比公開舞台賽，後來我只能抱著見習的心態去那邊學習和看看國外的練習及表演方式，希望能有很大的收穫。

到了現場，我完全體會到 IJA 龐大的規模，也體會到外國人對 JUGGLING 的無限熱愛，在現場不分年齡老少大家都拿著自己喜歡的道具無時無刻練習著，我才知道為什麼他們的雜技推廣的這麼好，而且也會不自覺的被他們影響，讓我不停的想練習。

他們對他們的道具，喜愛他們的道具就像我們台灣小孩喜歡電動玩具一樣可以一天到晚玩不停!!

也因為這樣讓我在一次鼓起勇氣做好心理準備就在現場報名了挑戰賽，就因為挑戰賽只有兩分鐘，所以也讓我更努力的去想我該表演什麼拿什麼不一樣的跟他們比，最後我選折了用我在台灣常常用來上台表演的翻滾技巧融合在我的雜耍表演裡，幸運的讓我拿下第二名，連我自己都難以自信。

這次出國比賽，讓我學習到許多事，尤其是心態，讓我懂得如何調整心情去練習，也讓我越來越有衝勁，還有一個很大的願望就是希望能讓台灣的特技也能推廣的很好，讓特技在台灣發光發亮，因特技在台灣還是非主流的表演，常常被認為只是街頭的小才藝，希望有朝一日能將特技成為如同台灣雲門舞團一樣讓台灣發光發亮。



圖下↓為文化藝術隊練習及表演照片



RED BULL BC ONE 世界街舞大賽



文化藝術隊-雜耍(練習)

文化藝術隊-扯鈴(體表)







體健證照類群





# 2010 世界大學羽球錦標賽藥檢工作心得

體健二 黃庭軒



這是我第一次觸碰到這份運動藥檢的工作(DCO)，當到場地的時候，老師不斷的提醒我們該注意些什麼，該先跟選手說些什麼，還有會碰到許多可能會發生狀況，說實在的老師講了很多很多，但我卻還是有些的不了解的地方，這時候我心裡的緊張壓力也不斷的湧現，深深害怕等等說錯話影響了之後的工作程序。

當分配好要被藥檢的選手時，我是被分配到中國大陸的選手，緊張的心情就稍微有點平緩些，心想至少可以用國語溝通。一到比賽場地玉華老師不斷的提醒我要盯著那位選手，比賽結束時不要讓選手跑掉，比賽結束，獲勝的是台灣，我也迅速的往那位選手移動，當我要說出第一句話時，大陸選手往我這看，我心想：我的天啊！臉這麼臭！這時我是真的愣在那邊，瞬間都忘記我該說些什麼了，幸好老師急忙跳出來幫我問話，以及幫助我處理相關程序，我才能再順利的進行這份工作，到了 Doping Control Station 我和選手聊天聊了好久，這時也緩和了緊張的氣氛，也跟我分享了在中國的一些文化和思想。

當結束這次的工作時才真正的了解到其實運動藥檢這份工作說簡單其實也不簡單，說困難但也沒有真的這麼困難，就是要有那份勇氣與智慧去和選手溝通，當然前提是也要把自己的外語能力以及所有的程序要有一定的了解，經過了這次的工作讓我真的是學習到很多，如果還有機會我會很願意的繼續經歷這樣的試煉。

# 世界大學羽球錦標賽藥檢通知員心得

體健三 吳旻芳

藥檢課程，在大一時有上過。當初也只是想說大概知道流程怎麼走，應該也沒有機會實地演練。

當暑假時，接到老師電話說，有機會可以去當藥檢工作人員。心想這是一個機會，接觸到大型比賽的工作人員，有可以把所學，學以致用何樂而不為？但在接下這工作後，卻又開始擔心了。因為擔心自己的語言能力了，會說各國語言當然是不可能得事情，回歸最基本的就是英語，雖然會說英文，卻會害怕不知道要跟選手應該要說什麼，要怎麼解釋他等等需要做的事情…等等。

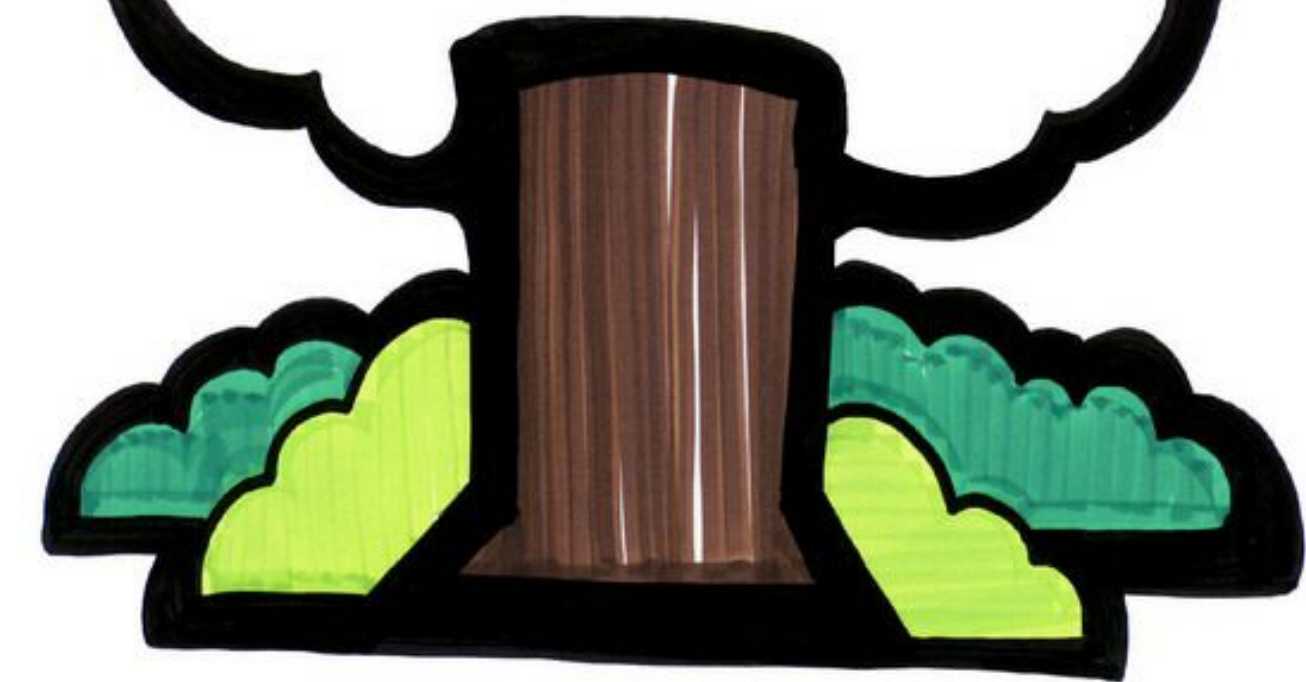
當真正遇到時，是中國籍的選手，當下壓力減少很多，因為不用擔心要怎麼溝通了，卻還是遇到一些問題。像是當下選手比賽輸掉了，卻還是被通知藥檢，當下心情都會非常不好，說話口氣都會比較兇，也會想要逃避藥檢的程序。幸好當時有學長的協助，才能順利的讓選手做藥檢測試。

這次的經驗讓我學到，很多課程教到的事情，當下或許用不到，但是哪天有個機會，就要好好得表現出來。因為永遠都不知道，現在所學得知識會在未來的哪一個時機上派上用場。





# 教育學程







# 特殊教育—心之所想

96 級畢業校友：王汶壕

學妹邀請我撰寫一篇有關「教育學程的心路歷程」的文章與學弟妹們分享，反覆思考要分享心路歷程還是辛路歷程（笑），倘若只描述本身目前上課學習與特教學校實習的經驗，可能無太大幫助，反倒使學弟妹徘徊不前，因此希望分享自己的經歷與他人鼓勵的話。

四年前高中畢業，對自己的未來充斥著滿腔熱血，總覺得有無限可能的機會，卻又好像毫無方向，在茫然徬徨的狀況下，選擇了高中時期接觸最深的體育科系，因此進到臺北體院這個大家庭，成為新鮮人的自己卻發現對就讀的科系並不是那麼有興趣，該怎麼辦呢？重考嗎？休學嗎？轉學嗎？許多人給我的意見是，不要急於定位，勇於多方嘗試。

大一時候因自己的興趣加入北體志工家族，跟著學長姐上山下海到離島及偏遠鄉鎮地區，帶領小朋友從事體育活動；記得大一寒假時，參加志工社瑋涵學姐帶領的國小營隊，從學姐分享及學校資訊得知師培中心教育學程之相關資訊，我心中的第一個反應是「當老師？我能嗎？」；經過大一參與活動的磨鍊，大二獨自策劃營隊的挑戰，在參與社團的兩年當中，過程碰上許多難題與挫折，大三時在高中老師—小偉及家人的鼓勵下，決定選擇就讀特殊教育學程，讓原本無方向的自己，踏入一個全新的領域。我不清楚選擇教程是不是像其他人口中說的是不歸路，僅知道那是我當時有限且可以去嘗試的一條路……。

日前看到某偶像劇的一段臺詞：「有人努力，是自覺不足；有人努力，是害怕失去；有人努力，是沒有退路。」，聽了真是心有戚戚焉。高中要我讀書困難至極，現在要我讀書其實也沒那麼簡單，不過現在我在讀書中找到樂趣，知道自己想要什麼，哪裡不足，願意自動去翻書、尋找資料以便增加自己的知識，那感覺真得很享受；我想對剛離開高中的學弟妹說：「大一無法確定自己興趣志向在哪裡不要緊，勇於去接觸與嘗試不同的事物，總會發現自己喜歡且能夠當成職業的興趣，因為你還有大二、大三、大四。」。先前有人問我：「學長，你找到自己的方向了嗎？」我笑著回答：「是否找到方向我是不清楚啦！不過我正走在我想要的道路上。」。

# 小學教育學程

體健三 吳尚芳



在得知可以考教育學程的時候，是在我大一的時候…但是只能夠大二升大三的時候考，讓我有點緊張。因為深怕不會被錄取而要延畢，而耽誤到自己畢業的時間…可能是因為重讀生的關係所以有點不希望自己又在延後畢業了。

現在的新生以及大二生都很幸福，不用再等待一年或兩年，在今年就可以跟著一起考試一起修課程…有考試的同學及學弟妹要好好把握這個很好的機會。

時間過的很快、學校課業也有點忙碌，所以來不及調適心理及實際的課業，而匆匆忙忙的考試了…所以在考試的當天也是特別的緊張，心中滿滿的都是希望自己一定要考到的加油聲。

考完了就覺得好輕鬆，但相對的另一個緊張感又來了！在還沒放榜的這段期間我除了練習之外就一直在緊張底有沒有考上，如果沒考上的話我到底還要不要在考一次？到了放榜的那一天，我打開電腦在學校網站查詢的當下，我真的頗些恐慌的，我依序的找尋我的名子，一個接著一個但也都沒看到我的名子，心想玩蛋了啦。

但沒想到…我突然看到”吳尚芳”這三個字，當下只有快樂無比可以形容，因為我真的考到教育學程了…。真是太開心了！我一定會用心、盡力的去學習。也希望我有朝一日也可以當上老師，好好的去教育下一代。

# 教程考前心得

體健三 黃庭軒



考試前完全不知道要如何準備要考試的東西，後來仔細的思考及問有經驗的學長姐，發現真的所要準備的，不僅是書本應有的知識，教育概論的專業項目考題真的是沒有好好準備想直接應付考題是行不通的，應該將一堆有名人士講的一堆話融會貫通，而英文及國文雖簡單些，但如果沒有一定的基礎的話還是會悶大虧哦，因為大家也一定會覺得比較簡單些，所以要多準備些才能比較得心應手。在準備教育

學程前考試時，不能只是死背某些理論，而是應與一些生活上、網路上的相關教育新聞相結合，多練習一些考古題也是非常重要的，考古題可以由學校的網站得到，如此未來應試時，應能遊刃有餘。並且唯一的成功路途，只有靠的是自己，願意努力苦讀熟悉考試內容才是最能自己掌握的部分，所謂：「唯有堅持才是離成功最近的一條道路。」

很幸運的是，我順利的考上了，經過這次的教程前考試之後讓我更驚覺要趕緊開始努力，時間真的不多了，應位個人也很想當位老師，而之後的教師證書的考取科目想必是非常的繁雜，考試準備的時間也是非常的長，不是臨時抱佛腳在教師檢定考前二、三個月才開始挑燈夜戰就可以考到的。讓我領悟到考試所應該準備的工作及所做的努力。

雖然對於這次的考前準備我覺得我沒有讀很多書，但我讀了很多的考古題，讀的並不多，考試時也有很多不了解的地方，希望可以好好的完成教程，也希望之後能夠當上老師。





榮譽榜





# 榮譽榜

## 體健系 94~96 級畢業生博士班及研究所錄取榜單

93 級體健誠	蔡昌益	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
94 級體健忠	邱逸翔	國立體育大學體育研究所博士班
94 級體健誠	陳威丞	東吳大學經濟研究所
95 級體健誠	陳政廣	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
95 級體健誠	何佳洛	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	吳品嫻	國立臺灣大學口腔科學研究所
96 級體健	蔡陳奉	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	傅思凱	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	李采姿	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	張家源	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	呂杰恩	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	余家賢	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班
96 級體健	張惟喆	臺北市立體育學院體育與健康學系碩士班

## 教師甄試及檢定榜單

92 級體健誠	林曉恬	宜蘭特殊教育學校	正式教師
92 級體健誠	林育鼎	臺中特殊教育學校	正式教師
94 級體健誠	林慧玟	臺東特殊教育學校	正式教師
92 級體健誠	謝馨宜	新北市三芝國小	代理教師
93 級體健誠	張瀛心	臺北市西門國小	代理教師
94 級體健誠	林芳仰	臺北市西湖過小	代理教師
95 級體健忠	陳郁文	臺南市代理分發中	代理教師
95 級體健誠	康欣怡	新北市網溪國小	代理教師
93 級體健忠	張育豪	特殊教育學程	檢定合格
94 級體健忠	陳曉筠	特殊教育學程	檢定合格
93 級體健誠	李昀娟	國小教育學程	檢定合格
94 級體健誠	蘇祖賢	國小教育學程	檢定合格
95 級體健忠	林沅厚	國小教育學程	檢定合格
95 級體健誠	康欣怡	國小教育學程	檢定合格
95 級體健忠	陳郁文	國小教育學程	檢定合格

## 競技啦啦隊

王韻豪等 20 人	第 3 名	第五屆亞洲盃競技啦啦隊錦標賽-團體組
王士杰等 5 人	第 3 名	第五屆亞洲盃競技啦啦隊錦標賽-五人技巧組

## 民俗體育

團體組	第 2 名	2011 年體健盃國際雜技暨扯鈴錦標賽公開團體賽
	第 1 名	2011 年臺北市青年盃公開扯鈴女子團體
劉文雄	第 1 名	2011 年體健盃國際雜技暨扯鈴錦標賽單鈴挑戰賽
	第 1 名	2011 年臺北市教育盃公開扯鈴男子團體
	第 1 名	2011 年臺北市教育盃公開扯鈴女子團體
	第 1 名	2011 年臺北市教育盃跳繩男子個人賽第一名
	第 1 名	2011 年臺北市青年盃公開扯鈴男子團體
劉文雄 許弘旻	第 2 名	2011 年臺北市青年盃扯鈴男子雙人賽
陳雅萍	第 2 名	2011 年臺北市青年盃扯鈴女子單人
	第 1 名	2011 年教育部民俗體育觀摩表演賽女子單人
陳瑞祺 郭依婷	第 1 名	2011 年臺北市青年盃扯鈴女子雙人
朱泉合	第 2 名	2011 年臺北市青年盃扯鈴男子單人
		2011 年加拿大 TURBO 418 獲邀演出
		2010 年德國 SYLT 馬戲大獎賽合約大獎
團體組	第 1 名	2010 年臺北市教育盃公開扯鈴男子團體
	第 1 名	2010 年臺北市教育盃公開扯鈴女子團體
	第 1 名	2010 年臺北市青年盃公開扯鈴男子團體
	第 1 名	2010 年臺北市青年盃公開扯鈴女子團體
陳雅萍	第 2 名	2010 年臺北市青年盃扯鈴女子單人
劉文雄 許弘旻	第 1 名	2010 年臺中正盃扯鈴男子雙人賽
團體組	第 1 名	2010 年體健盃國際雜技暨扯鈴錦標賽扯鈴公開團體賽
劉文雄	第 1 名	2010 年臺北市中正盃跳繩男子個人賽
	銅 牌	2010 年全民運動會個人跳繩賽
	第 1 名	2010 年體健盃國際雜技暨扯鈴錦標賽單鈴挑戰賽
	第 3 名	2010 年臺北市教育盃跳繩男子個人賽
	第 1 名	2010 年臺北市青年盃跳繩男子個人賽

# 第七屆體健系系學會

.....98 級系學會介紹

.....系學會費經費管理原則







# 98 級系學會介紹

- ◇ 系會長—黃庭軒
- ◇ 副會長—李柏鋒
- ◇ 活動組—陳星豪 黃致皓
- ◇ 器材組—黃琇奎 廖健仲
- ◇ 行政組—歐宛青 鐘佩怡
- ◇ 總務組—吳旻芳 李捷
- ◇ 美宣組—尤雅婷 高維吟
- ◇ 公關組—李祐承 郭泰驥
- ◇ 機動組—楊晨睿 蘇聖翔

大家好：

我們是體育與健康學系 98 級系學會。以下將介紹目前系學會各組的工作分配，將請會長、副會長和各組組長發表這一學期擔任系學會幹部以來的工作心得，請大家多多指教，謝謝。

# 臺北市立體育學院體育與健康學系

## 系學會費 經費管理原則

為促進系內活動積極發展，健全系學會運作，提升系上活動品質，合理、公平、公開分配系費活動經費。

### 一、系學會費來源

1.系學會費收入來源，主要是各系員所繳交的系學會費。一人四學年度所繳交金額為四千元。

2.系學會可以本學系未來規模發展，經告知各年級且徵得同意後，使調整系學會費收取金額。

### 二、系學會費支出項目

#### 系上活動

\*由系學會所主辦之活動、學校要求以系為單位之活動，由系學會費用做為主要支出來源。該活動總召需提出「活動費用明細表」及「各開之收據」，得以申請經費，且系學會以年度預算為考量，保有審核經費正當性和合理性之權力。

\*以系為名，但有特定年級為主軸之活動者(體育表演會、籃球比賽等)，依據該學年度系學會費預算多寡，給予部分補助。

\*以上經費申請事項，均為主動申請，且必須在當學期內申請完畢，逾期不受理。



## 會長：黃庭軒

HI 各位體健系的學長姐學弟妹們大家好，我是會長黃庭軒，剛進入體健系的時候心理的情緒真的是很 HIGH，因為這表示我又進入了更優秀的領域了，第一次接觸到的活動就是新生迎新了，雖然我們不是像別校或別系的三天兩夜、兩天一夜的宿營，一天的迎新行程也讓我們同學之間彼此的默契及互助的精神更加的融洽，學長姐們的用心帶領我們所有大夥，讓我們感受到體健系這個大家庭的熱情，非常謝謝學長姐給我們這

樣難忘的迎新。

系會長這個職位對我來說真的是一項很大的挑戰，因為之前都沒有碰到類似的職位，也對於這職位的任務也是懵懵懂懂，交接過後的一、二個月，第一份任務就是體健系的大活動-年度系尾牙，系學會的幹部們知道第一份任務是這麼大的活動-系尾牙大家更是討論的沸沸揚揚，公關組更是用心的尋找飯店，最後找到了京華城裡面的雅悅會館，活動組更加是用心的推出讓所有活動流程更加完善的大小遊戲，美宣組也思考了許多能讓會場變得更漂亮的好點子，讓大家一進入會場就享受到有別於外頭餐廳的景象，機動組、總務組、器材組及體健二的各位同學更是為我們這次的活動盡心盡力的為我們迎接主任老師們和學長姐學弟妹們，讓進來的人有賓至如歸的享受，當然還有主任及老師群們的大力相挺，為我們分擔了些費用，有了大家這樣的相挺及配合，年度的系尾牙才會辦的這樣的順利成功。

剛結束的送舊，也讓學長姐們留下了美好的回憶，當然也是因為大家的互相配合和努力我們也才能完成這項大活動。

系尾牙結束，之後還有很多大大小小的活動，像是趣味競賽、各種運動比賽也都讓許多同學們揮灑青春的汗水，樂此不已。

運動的比賽，我們體健系可是也非常的利害唷，不論是籃球、排球、壘球...我們在比賽場上可都是讓大家豎起大拇指的隊伍，在每年的健康醫學盃裡，我們系都能拿到佳績為我們體健系爭取榮耀呢，也歡迎各位體健的大家一起為我們系隊加油打氣，當然想要與我們系隊一起努力爭取榮譽的也是非常的歡迎哦。

最後的大項活動就是迎新囉，我們學會一定會努力的讓學弟妹們留下難忘的印象，讓學弟妹們能夠感受到我們體健系這個大家庭的熱情及溫暖，也希望各位體健系的孩子們也能為我們學會打氣及支持，有你們的支持才能夠讓我們學會做得更加努力更加優秀，讓我們一起為體健系這個大家庭更卓越、團結。



## 副會長：李柏鋒

不知不覺得在系學會裡，待了快一年了，在這期間裡，我們一起辦比賽、想活動和系上許多大大小小的事情，讓我學習了好多。

想起在系學會的時間，我們為了每次的活動開了許多的會議，一起討論一起分工合作，想辦法完成了那麼多的事情，雖然在每次的活動裡，我們可能會面對到許多大大小小的事情，但最重要的是我們都一起克服完成了，不敢說的是最完美但是至少也把做的最好，現在想起來就覺得很棒。

想起我們舉辦得系尾牙，大家一起分工合作，找場地、想活動、布置、器材準備、宣傳…等，看到大家那麼努力的幫忙，為我們系上重要的聚餐規劃，到了當天雖然有發生一些小失誤，但整體結果也受到許多人的肯定，讓我也感到驕傲，感覺我們是最棒的。

（那天也感謝學弟妹們的表演，真的好精彩。）

在系學會這段間，讓我增加了一些歷練，雖然說是副會長，我不敢說我做的很好，因為在這組織裡，比我盡心盡力的人都有，而那職位也只是個稱號，在這裡面沒有大家一起努力，也不會有完美的結果，而我只是在這組織裡面盡一些心力，也感謝班上同學讓我有這次的機會擔任這幹部，也謝謝這群一起努力的同伴們。





## 活動組：星豪

工作職責：

- 1 提出活動遊戲方案
- 2 訂出每個遊戲規則
- 3 幫忙指導活動

加入體健系學會讓我學到了很多東西，尤其是活動組。從一開始的活動規畫到後續的活動結束，讓我了解到其實辦一個活動是不簡單的，除了一開始活動規畫，然後撰寫企畫書接著企畫書通過，活動執行接者落幕，過程中的程序是如此的繁瑣且複雜，是需要經過無數次的開會討論且各組別的努力才有的成果，每個人的能力不同，相對的每個組都是相輔相成，少了一個就沒有今天的成果，缺一不可，所以今天只要有一個人沒有心，這整個系學會都會慢慢地瓦解。

加入系學會讓我學到了團體和諧性和計畫的重要性，有好的團體才有好的計畫，有好的計畫，才有好的活動，雖然計畫往往趕不上變化，但是與其甚麼都沒有，不如有個完美的規畫，即使中間有了差錯。

有人問過我加入系學會累不累、辛不辛苦、麻不麻煩，其實我覺得並不辛苦，而且我甘願做，因為我很喜歡大家為了某件事一起努力的感覺，雖然過程中不免有些爭執摩擦，但我覺得最後的成果，大家一起努力的成就，那種喜悅勝過於那些不愉快，也許這就是我為什麼會加入系學會的原因吧。

系學會要承辦的活動不少，其中包括迎新、送舊、系尾牙，這幾項活動都是體健系一年一度的大事，辦得不好沒有人會罵你，但是辦得好一定會有人稱讚你，畢竟大家其實都會做比較，所以有興趣的學弟妹們可以考慮加入系學會，但是如果只是抱著玩玩的心態沒有心的話就還是別了吧，加油你們可以的，希望系學會一屆會比一屆好，還有一點也是最重要的一點，就是我相信『我們這一屆的送舊該屆系學會一定會辦得很好的』。加油!!



## 活動組：致皓

工作職責：

- 1 提出活動遊戲方案
- 2 訂出每個遊戲規則
- 3 幫忙指導活動

首先,必須先感謝各位同學的支持，讓我坐上活動組副位的位置!!待在系學會裡頭，其實要非常感謝陳星豪同學，因為我個人的外務比較多導致很多開會時間以及集合時間我都沒辦法到場，但是也因為如此，我也站上了迎新、送舊、系共大會的主持位置，我也感到非常的開心!!

不過聽說評價挺好的！一個人主持勝過以前的學長姐兩個人主持，哈哈!!主持其實很好玩，因為當下整場都是你要控制的，你要無聊就可以很無聊，要 HIGH 起來就無上限的發瘋,滋味挺棒的!!

我的感想是認為，其實只要是系學會的同仁都要學著怎麼站在台上一個人講話，也不盡全然只有系學會的人，應該人人都要嚐試看看，因為這也是一種不錯的挑戰!!團隊裡頭,不管是什麼機構，再組織完成之後其實都還會有一段"磨合期，"也就是說團隊組長以及團員們的感情及認識的這段時間!!畢竟不是每個人都懂得什麼叫體諒，或者什麼叫互相，這些都必須要經過認識、分歧、爭吵、溝通、理解、信服，才真的能達到一個完整的團結隊伍；在這之中大家是必須要很堅持的，不然瓦解是遲早的事情。

最後，再次感謝各位同學的愛戴與支持，接下來最後的迎新活動要在一起奮戰了！加油~



## 行政組：佩怡 宛青

工作職責：

- 1 開會紀錄
- 2 活動照片

佩怡：

我是佩怡，叫我丫佩吧！擔任的職稱好像是行政組助理。自從在202莫名的被選為體健系學會的一員到現在也已經過好一段時間了，系學會能全體齊聚一堂確實是不容易的一件事，每個人都有各自的事情要做，選的課也不同，人多意見自然會分歧。大學生活相當於小型的社會，它給你犯錯的機會，給你重來的機會，給你去做的機會，也給你體驗的機會，更不用說系學會給你的任何經驗。

雖然支撐系學會困難重重，可是，我們幹部大家還是團結的用默契和高配合度完成第一項也最艱難的任務——系尾牙。會前的資料收集和準備，集合開會的時間，討論餐廳、研發遊戲、節目設計，看似簡單卻很繁雜的瑣碎項目，拼圖一片一片慢慢的拼上了。看著活動一項一項被成功的舉辦出來，也覺得自己好像又成長了那麼一些些，縱使有成功的活動，也不會有完美的活動，各自都能從錯誤中學習並累積經驗值。

相信大家的經驗值已經累積到三轉了，未來辦的活動，一定會更有效率、更像個活動。講話跳 Tone？對！我就是這樣！認識我了吧 \^0^/

宛青：

哈囉～各位學弟妹們大家好，我是行政組的歐歐

時間真的過得好快，咻一下就要升大三了，接手系學會也有半個學期了，在這期間系學會辦了許多大大小小的活動，包括：一年一度的系尾牙，這可是體健系盛裝打扮，最驕傲的活動呢！還有班級的籃球賽及溫馨感人的送舊，每一項活動都是由系學會的各組別、幹部們團結、努力、分工合作，才能辦得如此成功，所以在一個團體組織裡，最重要的就是團結和分工合作！在籌辦活動期間，難免會有意見不合、想法不同、做法不一的時候，大家可以提出意見一起討論，選擇最好最適當的方式，千萬別各持己見、硬碰硬，這樣不只會破壞感情且活動也辦不好！所以，有機會接手系學會的學弟妹們，一定要團結！體健系學會才會越來越好，活動才能越辦越完美哦！

接下來～系學會將替大一新生們準備兩天一夜難忘的迎新來歡迎學弟妹們加入體健大家庭！敬請期待嘍～





## 美宣組：雅婷 維吟

工作職責：

- 1 宣傳海報製作
- 2 張貼宣傳海報
- 3 製作活動道具

HELLO Every one：

好的，美宣組基本的工作就是，畫活動海報，還有佈置活動場地，還有系學會舉辦活動時，所需要用到的一些雜七雜八的小道具，當然有時候會有”突發事件”，

就是可能隔天要用的東西，今天你才知道，就要馬上趕出來，這可是訓練能力的大好時機～在這個系學會裡，能學到的東西很多，也能學到怎麼與人相處，這對未來出社會也挺有幫助的喔!!!

就算你只擁有一點點的美術天份，但是只要你有那顆真誠的心，你也可以順利的擔任!! 接下來的學弟學妹們加油囉!!!!!!!



(這些都是系尾牙活動的設計喔)



## 器材組：琇奎 建仲

工作職責：

1 幫忙需要支援的組別

琇奎：

這次接了系學會幹部器材組，讓我覺得人總是要學習成長，學習如何去承擔責任、學習該如何把事情做好，接了系學會幹部，真的學習到不少的東西，以前的我總是把事情拖到前一天才完成，或是不想做就找藉口，但是承接了幹部之後，改變了自己學習的態度，任何事情都提前做好，有任何問題都會提出來和其它幹部討論，有不懂或不會的地方虛心請教各位幹部或老師，雖然在這期間我未必把這個職位做到最好，但我至少盡我最大的努力，同時結束之後我也有仔細思考及檢討，畢竟仍然要求自己下次一定要比上次做的還要好，系學會是一個團隊，無論大大小小的事情，對整個系學會而言都是非常重要的，做好自己分內的工作，公私分明，按時報告及繳交工作程度，這些都是我在系學會幹部所學到的，我相信日後進入職場，這些也都是最基本的態度。

建仲：

轉眼間，在過一學期就要把系學會交棒給下一屆學弟妹，時間過得真快，本來我並沒有打算加入系學會，應該說是我是被選進去的吧，當下的心情有點悶，但經過了一個學期，很感謝有參與到系務工作而學會了很多事情。

本來以為我的工作職責就只到把器材送到確定好就好，就這麼簡單明瞭，但實際上去做卻大不相同，除了要確認器材，有時辦比賽需要借放器材，那場地的租借就很重要，因為要寫公文、還要算公文哪時會下來等等問題，如果當下才想到，那就一切都來不及了!!

而在系學會的日子，藉由許多活動的籌辦，事後的檢討，對於做一件事情慢慢可以想得更廣，也是因為有實際做過，才發現自己想的是那麼短淺，讀萬卷書，不如行萬里路，或許是因為用行動去參與，所以真正看見自己想事情都不構透徹，也因為如此，我才能藉受錯誤看到自己的不足跟盲點，這一切過程會使我會未來在許多事情上會做得更加周全和完整。





## 總務組：旻芳 李捷

工作職責：

- 1 系學會費收款之工作
- 2 系學會費帳戶之管理
- 3 編列各活動之預算
- 4 公佈系學會費之收支帳

旻芳：

會當上系學會的幹部，自己沒有太意外，但是千想萬想就是沒有想當總務。因為從小到大，最不喜歡科目除了物理、化學之外，那就是數學了。不是不認識阿拉伯數字，而是以前常常會有眼瞎的行為，明明是很簡單的加減算數，就還是會算錯，自己卻渾然不知，要別人來提醒我。所以當時要接總務一職，的確很膽戰心驚，深怕自己會搞錯。

接系學會第一次收到大筆的花費，就是要舉辦系尾牙時，要如何從大一到大四都收齊錢，真的是宇宙無敵大的困難處。因為要找到學長姐和學弟妹，並不是簡單的一件事情，就算到有系上必修的教室去找人，別人還不見得有來上課。一切都很幸好，我還有另一位夥伴，李捷大力幫助我，才讓我順利收完錢。

很多事情都是以為自己不可以，自信心不夠，一直打擊自己就不會有成長，要相信自己可以做的到，勇於嘗試不同的工作，增加自己的能力，之後就會多一個角度多為別人考量。真的遇到難題，請教前一任的學長姐，大家都很樂意指導。

很謝謝大家給我的鼓勵，讓我相信我自己可以做到，也可以做得很好。

李捷：

“總務”聽來就是個承攬重多責任的稱謂。收錢，就更是個吃力不討好的工作。承蒙各位在上學年的合作，沒有讓我受到甚麼阻難，每次都能順利收期各項費用，真的非常謝謝大家。

接下來這段時間，我將繼續擔任系學會總務一職，緣於費用關係到系學會各項事宜的推動，所以煩請各位同學仍比照以往，讓我的收錢之路通暢無礙，在次致上我的感謝。



## 公關組：祐承 泰驥

工作職責：

- 1 找活動地點
- 2 採購活動獎品
- 3 接洽廠商

祐承：

何為系學會？

系學會對我來說是一個大型的組織，也是整個系上重要的團體，而我卻能被推派為公關組長真是我的榮幸！讓我參予了學校內大小的活動規劃及討論，不僅學習了不少與他人相處之道，也讓我了解辦活動並非如此簡單，需要每個人的合作才能完成！也因為在辦活動的過程中讓我跟系上的學長姐、學弟妹們有更進一步的認識，成功的拓展了我在校園的人際關係，我相信在系學會裡所學的，對我以後出社會一定有相當大的幫助！



## 機動組：晨睿 聖翔

工作職責：  
幫忙需要支援的組別

晨睿：

這學期接了系學會的機動組，

系學會也辦了不少活動，雖然活動中各有各的意見，但還是要討論出一個最理想的結果出來，活動細節沒做好，很難辦出好活動，只會在當下把活動流程運作的很不順，讓各小組的人弄得忙東忙西，所以在系學會當中學習團隊合作的重要性，雖然各有各的事，做起事也不見可以做的很好，但是有嘗試去做比較重要，沒做好可待活動後檢討改進，也當作學習團隊合作的經驗，以後在出社會之後也應該是有幫助的。

聖翔：

非常榮幸能夠有這個機會來勝任臺北體院體育與健康系系學會幹部成員(機動組)，在擔任系學會幹部的這段時間當中擁有很多學習成長的機會，很高興系學會裡大家團結和樂融融的氣氛，雖然有時也會有小小爭執，但是不影響我們幹部們行事上一貫的做事態度。在系學會裡上下當然是滿腔熱血滿心期待能夠將體健系推展的更加風雲四射發光發熱不斷的追求創新及不斷的進步，讓以往認識體健系的人能夠有煥然一新的感覺。系學會希望多興辦各式各樣不同類型的活動，給予系上的師長、同學、學長姐、學弟妹更多參與活動的機會，因而藉由活動讓體健系這個大家庭更能夠有機會互相認識，增進彼此之間的情感交流活動擁有體健系是個家的感覺，或許裡想與實際並不如預期，但是系學會幹部們也都很珍惜每次辦活動的機會，能夠將活動最好的一面呈現給大家，若有需要改進的地方也希望大家能夠多多包涵。



## 系學會活動花絮



系尾牙



系尾牙



大四送舊







新生課程標準表



# 臺北市立體育學院體育與健康學系暨碩士班 100 學年度碩士班課程標準

總畢業學分為 35 學分（不含畢業論文 4 學分）：

必修 14 學分；選修 11 學分；碩士論文 4 學分

類別	科目		學分	時數	第一學年		第二學年		備註
					上	下	上	下	
必修	研究法	Research Methods	3	3	3				碩士論文 不列在畢業學分內
	專題研討	Seminar	2	4	2	2			
	進階統計學	Advanced Statistics	3	3		3			
	健康促進專題	Special Topics in Health Promotion	3	3		3			
	運動傷害防護專題	Special Topics in Sports Injury	3	3			3		
	碩士論文	Master Thesis	4	0					
	小計		14	16	5	8	3		
選修	進階運動生理學	Advanced Exercise Physiology	3	3	3				
	進階心理學	Advanced Psychology	3	3	3				
	質性研究	Qualitative Research	3	3					
	進階統計資料分析	Advanced Data Analysis	3	3					
	進階運動推廣與教材教法	Advanced Subject Materials/Methods and Promotion of Sports	3	3					
	運動護具專論	Special Issues in Sports Support Device	3	3					
	進階徒手治療	Advanced Manipulated Therapy	3	3					
	進階動作控制專題	Advanced Motor Control Issues	3	3					
	健康老化學	Healthy Aging	3	3					
	體育健康產業策略	Strategies in Physical Education and Health Field	3	3					
	進階體適能	Advanced Physical Health Fitness	3	3					
	進階運動疲勞恢復專題	Special Topics in Sport Fatigue and Recovery	3	3					
	全人健康專題	Special Topics in Whole Human Wellness	3	3					
	獨立研究	Independent Study	1~3	1~3					
	其他	Others	6	6					
必選	跨所選修課程		3~6	3~6					
畢業學分合計			35						

# 臺北市立體育學院體育與健康學系 100 學年度課程標準

總畢業學分為 130 學分：通識學分 33 學分、校必修 10 學分

必修學科 26 學分；術科 10 學分

系定必選專業實習 24 學分

選修學科 22 學分；術科 5 學分

類別	科目	英文名稱	學分數	時數	第一學年		第二學年		第三學年		第四學年		備註	
					上	下	上	下	上	下	上	下		
通識課程			33											
校定必修課程	人體解剖生理學	Human Anatomy and Phsyiology	4	4	2	2								
	運動心理學	Sport Psychology	2	2			2							
	運動生物力學	Sport Biomechanics	2	2			2							
	運動生理學	Exercise Physiology	2	2				2						
	小計		10	10	4	2	4	2						
系定必修課程	學科	服務學習		8	16	1	1	1	1	1	1	1	1	
		健康與體育概論	Introduction to Health and Physical Education	2	2	2								
		體育原理	Principles of Physical Education	2	2		2							
		運動處方與實習 (含體適能)	Exercise Prescription and Practicum	2	2			2						
		運動營養學	Sport Nutrition	2	2				2					
		人體生理學	Physiology	2	2					2				
		運動指導與體育課程設計	Sport Coaching and Curriculum Design	2	2					2				
		統計概論	Statistics	2	2						2			
		研究法	Research Methods	2	2							2		
		運動哲學	Sport Philosophy	2	2								2	
		小計		26	34	3	3	3	3	5	3	3	3	
	術科	田徑(上)	Track and Field I	1	2	1								
		田徑(下)	Track and Field II	1	2		1							
		棒壘球	Baseball and Softball	1	2	1								
		體操	Gymnastics	1	2		1							
		游泳(上)	Swimming I	1	2			1						
		游泳(下)	Swimming II	1	2				1					
		籃球	Basketball	1	2			1						
		排球	Volleyball	1	2				1					
		重量訓練	Weight Training	1	2					1				
		羽球	Badminton	1	2					1				
		小計		10	20	2	2	2	2	2	0	0	0	

類別	科目	英文名稱	學分數	時數	第一學年		第二學年		第三學年		第四學年		備註
					上	下	上	下	上	下	上	下	
進 階 選 修 課 程	運動 健身 指導 專業 能力 課程	普通藥物學	2	2									
		健康促進	2	2									
		體育與健康倫理學	2	2									
		肌動學	2	2									
		運動管理學	2	2									
		運動藥物學	2	2									
		運動場館經營與管理	2	2									
		運動訓練理論與實務	2	2									
		體育史	2	2									
		教練心理學	2	2									
		體育測量與評價	2	2									
		運動教育學	2	2									
		運動行銷學	2	2									
		運動社會學	2	2									
		人類發展學	2	2									
		學校設施規劃與維護	2	2									
		運動保健之經營與管理	2	2									
		運動媒體與大眾傳播	2	2									
		運動團隊管理	2	2									
		社會體育概論	2	2									
		社區體育	2	2									
		運動競賽實務與實習	2	2									
		運動法規與實習	2	2									
		運動裁判法	2	2									
		健康心理學	2	2									
		健康體能與實習	2	2									
		保健學	2	2									
		健康社區營造專題	2	2									
		其他	6	6									
	運動	健康管理	2	2									
	運動	運動醫學	2	2									

傷害與疲勞恢復專業能力課程	運動傷害防護導論	Sport Injury Management and Prevention	2	2										
	運動傷害評估學	Sport Injury Evaluation	2	2										
	運動貼紮與實驗	Taping and Practicum	2	2										
	運動傷害防護學與實驗	Sports Injury Prevention and Practicum	2	2										
	運動傷害防護行政	Administration of Athletic Trainers	2	2										
	運動按摩	Sports Massage	2	2										
	儀器治療學	Modality Therapy	2	2										
	保健學	Human Health	2	2										
	急救學與實驗	First Aid and Practicum	2	2										
	運動治療與復健	Therapeutic Exercise and Rehabilitation	2	2										
	健康評估	Health Evaluation	2	2										
	安全教育與急救	Security Education and First Aid	2	2										
	睡眠治療概論		2	2										
	壓力管理		2	2										
	其他	Others	6	6										
	運動治療指導專業能力課程	運動治療學		2	2									
		運動治療與實務		2	2									
		體育測量與評價		2	2									
		運動疲勞恢復概論		2	2									
		水療概論		2	2									
身心障礙生理學			2	2										
適應體育			2	2										
老人生理學			2	2										
銀髮族健康管理			2	2										
中高齡體適能評估			2	2										
中高齡運動處方			2	2										
中醫基礎概論			2	2										
經絡學			2	2										
推拿學		2	2											
其他	Others	6	6											
專業實習	運動健身指導專業實習(一)	Practicum I of Sport and Health	4	100					2	2				
	運動健身指導專業實習(二)	Practicum II of Sport and Health)	4	100							2	2		
	運動傷害防護與疲勞恢復專業實習(一)	Practicum I of Sport Injury Management and Prevention	4	100					2	2				
	運動傷害防護與疲勞恢復專業實習(二)	Practicum II of Sport Injury Management and Prevention	4	100							2	2		



		運動治療指導專業實習(一)	Practicum I of Sport Fatigue and Recovery	4	100					2	2			
		運動治療恢復指導專業實習(二)	Practicum II of Sport Fatigue and Recovery	4	100							2	2	
文化體育專項課程	學科課程	文化體育理論與推廣	Folk Sports Theory and Promotion	16	16	2	2	2	2	2	2	2	2	此學群需依照體育與健康學系修業輔導相關辦法實施
	術科課程	文化體育實務	Practicum of Folk Sports	8	16	1	1	1	1	1	1	1	1	
小 計				22	44									
選修術科課程		足球	Soccer	1	2									
		手球	Handball	1	2									
		曲棍球	Hockey	1	2									
		高爾夫球	Golf	1	2									
		跆拳道	Tae Kwon Do	1	2									
		空手道	Karate	1	2									
		柔道	Judo	1	2									
		防身術	Self Defense	1	2									
		武術	Martial Art	1	2									
		潛水	Dive	1	2									
		休閒直排輪	In-Line Skate	1	2									
		國際標準舞	Ballroom Dance	1	2									
		水中有氧	Aqua Aerobics	1	2									
		水上活動(含救生)	Aquatic Activities / Including Lifesaving	1	2									
		幼兒律動	Preschool Rhythm	1	2									
		團康活動	Activities of Group Reaction	1	2									
		保齡球	Bowling	1	2									
		瑜珈	Yoga	1	2									
		舞蹈	Dance	1	2									
		網球	Tennis	1	2									
		桌球	Table Tennis	1	2									
		進階棒壘球	Advanced Baseball and Softball	1	2									
		防身術	Self Defense	1	2									
		民俗運動	Folk Sports	1	2									
		其他	Others	4	8									
		小 計		4	8									
		總 計		130										



# 特別收錄





# 大一生活心得



體健二 許玉茹

高中剛畢業，即將進入的就是大學一年級的新生活，我也沒想到過我會進入臺北體育學院並就讀體育與健康學系，因為以前就讀的是舞蹈班，沒想過會考進了體育與健康學系，以前在高中是唸舞蹈班，所以很多事情都是會被限制而無法好好的運用自己的時間，大多數的時間就是跟大家一起練習，所以自己會很想要嘗試過普通班沒有專長練習的學生生活。

在高中時耳邊也常常聽到大家是如何形容大學的新鮮生活，像是翹課、夜唱、夜遊…等，聽到這些新鮮的作為，讓我很期待到大學的生活。

大學生活跟我想像中的其實不太一樣，因為班上同學的關係吧。第一次見面難免是處在不熟的狀態，但漸漸的大家會互加 MSN、即時通聯絡一下感情，開學時也不會很尷尬對彼此都不認識，只能說我們 99 體健同學的感情是很好的。一般人都會覺得，都大學生了都會各自過各自的生活，但我們班上是會呼朋引伴的，無論是吃飯、聊天、出去玩…等，都是一大團人一起出去，建立了很好的感情。在班上其實也有專長生跟一般生，但是我們不會分兩派，而是大家一定是一起行動無論你是哪一邊的你都是體健系的一份子。住宿，也是一個很好聯絡感情的方法，住一起很多事都可以有照應，管他是不是專長生或一般生，只要有事大家一定互相幫忙，不會有任何差別。

我們體健系的學長姐都很照顧學弟妹，而學弟妹無論認不認識看



到學長姐一定打招呼，有時學長姐們也會約學弟妹們一起吃飯或出去玩，在課業上也會有所指導，所以系上的關係都是很融洽的。系上的所有老師也很照顧所有系上的所有學生，像是我們的班導師曾玉華老師，她就像我們的媽媽一樣，不時的提醒我們日常生活中所應該注意的事項、在學校也應要注意的事項....等，我們有提的問題她也會一一的想辦法解決，只要有時間也可以跟老師聊聊最近的近況，老師都很願意當我們的傾聽者，只能說在體健系是一件很幸福的事。而我，就是體健系的專長生，雖然練習是例行公事，但是練習項目卻是我第一次所接觸的"雜技"項目。應該說，我連想都沒想過我會練雜技，進來跟隊上的學長姐們一起練習，看到了大家厲害的地方，這讓我自己也會想要在這項目中有所成就。無論是學校的體表會、系上所辦的體健盃，我們隊上都有參與，這也讓我見識更廣、學習到的東西也更多，嘗試不一樣的專長項目、試著找尋另一個自己，在隊上我真的學習到了好多東西。

體育與健康學系，是我第一次接觸的專業項目，但也讓我見識了系上課程的豐富，有文化藝術隊的專長項目、防護、系籃...等，不一樣的項目讓自己有不一樣的學習機會，也讓我在體健系學習到了許多不一樣的專業項目。體健系不只是一個系所，也是一個大家庭，大家互相照顧，有事互相幫忙，這真的是不一樣的大學生活。

# 大一新生心得



體健二 蔡宜君

時光飛逝、歲月如梭，轉眼一個學期就過了，懵懵懂懂摸索著大學新生活好像還是昨天的事情，現在居然要當別人的學長姐了。

回顧這一個學期，系上、班上和隊上都讓我成長了許多，來到一個全新的環境，從一開始的徬徨、迷惘，到後來經由老師們和學長姊的指導，逐漸和大家打成一片，我們就像是一個歡樂的大家庭。

我參與了許多活動，最讓我印象深刻的是體健盃，除了看見很多讓人大開眼見的表演，我還瞭解到在團隊合作中每個人都是很重要的一環，是環環相扣的，若是一個人做不好就會像連鎖效應影響到其他人，所以對自己的工作認真負責是很重要的。

我會記住每次活動中的學習與反省，將所有學到的經驗都刻在心中，感謝所有的老師和學長姐這一年來的照顧和教導。

# 100級大學部體健系新生名單

序號	中文姓名	學號	入學方式	專長
1	陳清堂	410041001	大學甄選入學 個人申請	
2	楊奇峻	410041002	大學甄選入學 個人申請	
3	于 軒	410041003	大學甄選入學 個人申請	
4	潘俊諺	410041004	大學甄選入學 個人申請	
5	許智翔	410041005	大學甄選入學 個人申請	
6	蔡欣宜	410041006	大學甄選入學 個人申請	
7	李俊毅	410041007	大學甄選入學 個人申請	
8	吳雅濤	410041008	大學甄選入學 個人申請	
9	李嘉晏	410041009	大學甄選入學 個人申請	
10	涂力榮	410041010	大學甄選入學 個人申請	
11	潘宗倫	410041011	大學甄選入學 個人申請	
12	劉俊良	410041012	大學甄選入學 個人申請	
13	楊彥偉	410041013	大學甄選入學 個人申請	
14	陳書圓	410041014	大學甄選入學 個人申請	
15	李孟家	410041015	大學甄選入學 個人申請	
16	魏世嘉	410041016	大學指考分發	
17	蔡靜怡	410041017	大學指考分發	
18	翁承琳	410041018	大學指考分發	
19	許雅淇	410041019	大學指考分發	
20	黃新傑	410041020	大學指考分發	
21	吳松穎	410041021	大學指考分發	
22	陳紀廷	410041022	大學指考分發	
23	賴炯憲	410041023	大學指考分發	
24	李沛鴻	410041024	大學指考分發	
25	陳俊儒	410041025	大學指考分發	
26	王勁崴	410041026	大學指考分發	
27	李浩宇	410041027	大學指考分發	
28	吳晏瑜	410041028	大學指考分發	
29	李湘婷	410041029	大學指考分發	
30	饒桓毓	410041030	大學指考分發	
31	黃正育	410041031	大學指考分發	
32	廖期新	410041032	大學指考分發	
33	顏士淳	410041033	大學指考分發	
34	楊筱琳	410041034	大學指考分發	
35	侯岱均	410041035	大學指考分發	
36	宋佳政	410041036	大學部單獨招生	文化藝術體育
37	曹競文	410041037	大學部單獨招生	文化藝術體育
38	劉哲維	410041038	大學部單獨招生	文化藝術體育
39	任昱哲	410041039	大學部單獨招生	文化藝術體育
40	許永昌	410041040	大學部單獨招生	文化藝術體育
41	李宗祐	410041041	大學部單獨招生	文化藝術體育
42	張威揚	410041042	大學部單獨招生	文化藝術體育
43	孫御閔	410041043	大學部單獨招生	文化藝術體育
44	王憶茹	410041044	大學部單獨招生	文化藝術體育
45	李毅志	410041045	大學部單獨招生	文化藝術體育
46	陳怡文	410041046	大學部單獨招生	文化藝術體育
47	羅元陽	410041047	大學部單獨招生	文化藝術體育

## This image shows a full page of white paper with horizontal dashed lines, typical of primary-ruled notebook paper. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]



# 100 學年度第一學期課表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:10   09:00					
09:10   10:00					
10:10   11:00					
11:10   12:00					
中午休息					
13:00   13:50					
14:00   14:50					
15:00   15:50					
16:00   16:50					

# 100 學年度第二學期課表

星期 時間	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
08:10   09:00					
09:10   10:00					
10:10   11:00					
11:10   12:00					
中午休息					
13:00   13:50					
14:00   14:50					
15:00   15:50					
16:00   16:50					



陳冠陵



汪家瑜

林智偉

蔡宗儒



王濬翊



吳品嫻



林益志



曾志豪



邱旻誼



陳建甫



李偉豪



范家睿



張易婷



劉家瑋



邱昭儒



黃弈博



呂杰恩



胡順凱



余家賢



王汶壕



林峻



劉育安



陳姿吟



蔡妙慈



蔡蜜格



劉文雄



劉宇庭



李采姿



謝曜羽



黃鴻慶



李杉玉



鄧月帆





蔡孟珊



許弘旻



張惟喆



蔡陳奉



許力仁



王陽禎



王宛婷



傅思凱



張家源



游銓鎰



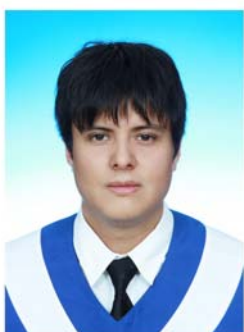
馬雨庭



黃和振



姚明光



林文彥