



學務通報

學生事務處發行 110 年 03 月 29 日出版 第 3 期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

班級幹部訓練(照片)、小題庫宣導11-20、請假規定、109-2防震防火防災逃生演練(照片)

軍訓室

校園防竊宣導、菸害防制宣導第三期、藥物濫用宣導第三期、交通安全宣導

身心健康中心

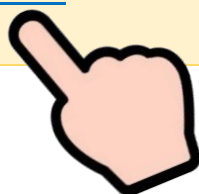
109-2生涯講座、109-2性平活動海報、109-2團體海報、109-2社區服務、揪團來減重、110年週三健康運動日、防疫新生活-健康嘉3保

課外活動發展組

109-2二手書海報、校外獎學金申請訊息、誠實商店物資募集海報、誠實商店補助公告、課外組線上服務宣傳

體育室

109-2體育幹部座談會活動集錦、學校運動場館簡介、109-2體適能促進賽活動訊息、校外活動相關資訊、運動健康園地





學務長室

性別平等教育

校園性侵害性騷擾和性霸凌

申訴專線 05-

2267125 分機

21933

性侵害及性騷擾求助專線

承辦人：洪照惠 電話：05-2267125 轉 21933 位置：生有樓 1 樓 B105



讓我們共同營造性別友善校園





生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



109 學年度第 2 學期「班級幹部訓練照片」

日期:110/03/23(二)

地點:生有樓 SB902 會議室



說明：簽到



說明：簽到



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

保護智慧財產權宣導 11 題庫

11. (×) 利用德國人的音樂編曲，不必徵求著作財產權人的同意。

【說明：我國於 91 年 1 月 1 日加入世界貿易組織 (WTO) 後，即負有對 WTO 全體會員國國民之著作，提供「國民待遇」之保護義務，即其國民之著作，在我國境內亦受我國著作權法之保護。德國為 WTO 會員國之一，德國人著作亦受我國著作權法保護，除有合於合理使用之情形外，應取得同意或授權。】

12. (○) 我們到表演場所觀看表演時，不可隨便錄音或錄影。

13. (○) 到攝影展上，拿相機拍攝展示的作品，分贈給朋友，是侵害著作權的行為。

14. (○) 把 CD 裡的流行歌曲錄下來販售牟利，是違反著作權法的行為。

15. (×) 網路上供人下載的免費軟體，都不受著作權法保護，所以我可以燒成大補帖光碟，再去賣給別人。

【說明：免費軟體只是授權利用人免費利用，但通常仍是受著作權法保護的著作，並不表示權利人拋棄權利。】

16. (×) 在網路上可以任意下載電腦程式。

【說明：任意在網路上下載受著作權法保護的電腦程式，涉及侵害著作財產權人之重製權及公開傳輸權，如逾越了合理使用的範圍，就必須得到權利人的同意。】

17. (×) 合法軟體所有人可以自己使用正版軟體，同時將備用存檔軟體借給別人使用。

【說明：正版軟體的所有人，可以因為「備份存檔」之需要複製 1 份，但複製 1 份僅能做為備份，不能借給別人使用。】

18. (○) 著作權包含著作人格權和著作財產權二種。

19. (○) 著作權法所保護的著作包括：語文、音樂、戲劇舞蹈、美術、攝影、圖形、視聽、錄音、建築、電腦程式、表演等 11 種。

20. (○) 著作財產權是財產權的一種，可以轉讓給他人，也可由繼承人依法繼承。





請假規則請卓參
並注意曠缺課喔!

【請假程序】

1. 本規則適用於本校日間部各學制學生。
2. 學生因故必須請假，一律依各假別規定，於本校學生線上請假系統填明事由、日期，提出請假申請。
3. 學生請假視申請時間長短，經各層級審查、核准後，請假手續方為完畢。
4. 審查學生請假人員，得要求學生出具相關證明。
5. 連續請假 7 日以上、期中（末）考日需請假及學校重大集會請假者，得使用紙本請假單並檢附相關證明，提出請假申請。

【准假權責】

1. 連續請假 20（含）節內由導師簽章，輔導教官核准。
2. 連續請假 40（含）節內由導師及輔導教官簽章，生活輔導組組長審查，系（科）主任、研究所所長核准。
3. 連續請假 40 節以上經逐級核簽後，學院院長核准。
4. 公假（兵役事項及原住民族歲時祭儀日除外）由調派老師填具公假申請，系（科）主任、研究所所長核准，並會知導師。

【請假類別】請卓參「吳鳳科技大學學生請假規則」。學生請公假、喪假、產假（產前假、生產假、流產假）、陪產假、育嬰假及生理假，不列入缺課統計。

※學生請假情形可於電腦系統自行查詢，生活輔導組每週一次列印各班缺曠統計表發送各班供同學參考查詢，請隨時注意曠課情形，並依規定於 7 日內請假，若已達 40 節以上請儘速辦理請假，以免遭退學或勒令休學。

109 學年度第 2 學期防震暨防火防災逃生演練活動照片 110.03.16(二)



說明：住宿生簽名



說明：住宿生做掩護動作



說明：住宿生做掩護動作



說明：住宿生做掩護動作



說明：用書包保護頭部



說明：用書包保護頭部



軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



校園防竊宣導

預防校園竊案發生，除軍訓室、校安中心及總務處警衛人員加強全天候執行校區巡邏勤務外，全體教職員、學生應具備防竊常識，才能有效遏止竊案發生，進而營造校園安全無虞之教學與研究環境。

防竊要領：

一、系所辦公室：

應加強門禁管理並發揮守望相助精神，平日對於進入各行政辦公室或各系辦公室之陌生人應主動詢問，並通知單位人員予以查證，如不願配合者或發現行跡可疑人士，請掌握衣著、相貌等特徵，立即通報校安中心(分機：21653)或警衛室處理(分機：22166)。

二、教室、研究室或辦公室：

老師或同學因上、下課或上、下班需要離開教室或辦公室時，請將私人貴重物品隨身攜帶，並將門窗確實上鎖，以遏止不肖人士進入犯案。

三、運動或體育課：

如在戶外進行運動、上體育課或勞作教育課程時，請注意個人貴重物品或包包的放置，建議輕便前往，並隨時注意周遭是否有可疑人士逗留或靠近。

四、車輛防竊：

汽、機車停妥離開前，請將鎖匙及貴重物品隨身攜帶，確認汽車窗門上鎖後或機車加上大鎖後再行離開，並留意是否有可疑人士徘徊。

五、鎖匙管理：

各辦公室、電腦室、實驗室、研究室及宿舍房間等鎖匙，應有專人或個人確實掌握及管理，如有遺失，請立即更換門鎖(學生宿舍房卡請至保管組更換)以確保門禁安全。

六、異常狀況通報：

無論日、夜間，如發現陌生、可疑人士逗留或搬運貴重器材，應上前詢問或通知校安中心及警衛室派員處理。

七、案發現場處理：

如發現遭竊，應保持現場完整，並立即通報校安中心協助處理。

八、報案內容請注意包括以下各項：

- (一) 人：發現可疑人物(或人數)、衣著、髮型、相貌特徵等。
- (二) 事：發現何事故或可疑之處。
- (三) 時：發現事故之時間。
- (四) 地：發生事故之地點。
- (五) 物：發生某物或器材被竊或遭破壞棄置。

軍訓室暨校安中心 關心您 專線 05-2260135

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(109-2 第 3 期)

癮君子的福音～戒菸藥物補助計畫 助您成功戒菸

想戒菸的癮君子們，趕快拿起健保卡，就近到住家旁的醫院或診所戒菸門診掛號，接受戒菸專業醫療服務，助您一舉戒菸成功。

戒菸藥物補助計畫適用對象為，只要是 18 歲（含）以上之全民健康保險保險對象，尼古丁成癮程度測試分數達 4 分（含）以上，或平均 1 天吸 10 支菸（含）以上者，不論是主動去看戒菸門診或住院或急診病人，通通都是戒菸治療適用對象。

戒菸藥費補助額度為，每次看診僅須繳交掛號費以及兩成以下、最高 200 元之藥物部分負擔，低收入戶則免負擔，讓想戒菸者不再荷包大失血。

現在到戒菸門診戒菸，不論過去有無利用過戒菸治療服務，每人每年至多補助 2 次戒菸療程，每次戒菸療程最多補助 8 週次藥費，不過，特別提醒您，同一療程限定在同一醫院，且戒菸藥物必須由您親自取藥，不得由他人代領。而我們的好鄰居-民雄鄉衛生所現在有開設戒菸門診，針對有需求民眾提供諮詢與戒治

門診時間為 上午 08 點 30 分 至 11 點 00 分

下午 14 點 00 分 至 16 點 00 分

若辦理戒菸門診：

1. 請攜帶健保卡
2. 政府補助療程：2 次/年
3. 1 次療程：8 週/80 天內完成
4. 藥費補助：最高收 200 元

嘉義縣民雄鄉衛生所
Minxiong Township Public Health Center, Chiayi County

網站導覽 | 首頁 | English | 嘉義縣衛生局字號: 衛字第一〇九號

最新消息 機關介紹 門診資訊 便民服務 民意交流 政府公開資訊 衛生教育專區 預防衰弱權紐計畫-民雄鄉紐站

資訊總覽

- 最新消息
- 機關介紹
- 門診資訊
- 便民服務
- 民意交流
- 政府公開資訊
- 衛生教育專區
- 預防衰弱權紐計畫-民雄鄉紐站

門診資訊

首頁 > 門診資訊

門診資訊

	一	二	三	四	五
上午	一般門診 戒菸門診	一般門診 幼兒預防注射	一般門診 戒菸門診	一般門診 戒菸門診	一般門診 戒菸門診
下午	一般門診 戒菸門診	X	X	X	一般門診 戒菸門診

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(109-2 第3期)

毒家新聞」-屁孩開趴吸「笑氣」！鋼瓶整支扛去嗨

這實在很誇張！日前基隆市一群青少年男女7人，到KTV開趴、吸食「笑氣」來助興，竟將整支鋼瓶過去，直到警方上門還嗨茫茫，渾然不知員警到場臨檢，警方將在場7人通通帶回偵訊，訊後依違反社維法送辦。

警方表示，因為「笑氣」取得價格相對便宜，每6公斤的笑氣約2000元，鋼瓶押金為1000元，又可以供多數人使用，所以近來在青少年之間開始泛濫，加上「笑氣」目前非屬毒品危害防制條例所管制範圍，所以濫用情形日益嚴重。而「笑氣」學名為一氧化二氮或氧化亞氮，一般常用於手術前的麻醉誘導，吸入約15到30秒即可產生快感，並可持續2到3分鐘，但若長期使用會產生末梢神經及脊髓病變，出現手麻、腳麻、無力走路、立體感完全喪失等症狀，甚至可能產生精神異常，如嗜睡、抑鬱或精神錯亂等。

一般醫療使用時，都會加入70%到80%的氧氣，但青少年吸食助興卻往往搭配酒精或其他藥物併用，因此容易有中毒危險。目前「笑氣」在國內未列為藥品或管制藥品管制，在醫療上是「吸入性全身麻醉劑」，僅限醫療院所醫師在臨床上使用，若業者將其販售給非醫院診所、或做其他用途，最重可處3萬到15萬元的罰鍰。



少一份毒品就多一份健康，軍訓室暨校安中提醒您遠離毒品

吳鳳科技大學交通安全宣導

珍惜生命 遠離大型車



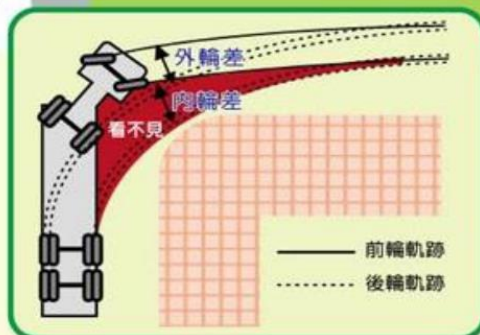
**記得這點內輪差！
道路安全差很多！**

大型卡車(工程車、砂石車、水泥車、大型公車)視野死角多，靠太近或跟隨側邊都非常危險，大型車因內輪差大，轉彎幅度也大，易因內輪差而發生危及生命的意外！停等紅燈或見大型車轉彎時，請遠離車身以保自身安全。

請瞭解並清楚
大型車輛的視覺死角
隨時注意，保障自己的
道路安全！



大型車行進中易產生「吸」、「推」氣流而產生危險，容易使行駛於車身兩側的自行車或機車搖晃不穩，產生交通事故。



身心健康中心

【身心健康中心焦點訊息】



109-2生涯規劃系列活動 「生涯探索~夢想生活探尋」講座

你想更了解自己的生涯方向嗎？

你在尋找自己夢想生活的樣態嗎？

這場講座將協助你：

探索自身的渴望、並勾勒夢想生活藍圖

講題：109-2 生涯規劃系列活動-「生涯探索~夢想生活探尋」

講師：曾琬雅 諮商心理師

講座時間：110 年 03 月 25 日(四)13:30~15:15

地點：生有樓九樓第三會議室

對象：開放全校師生參與，歡迎同學主動報名，90 人(額滿為止)

報名方式：請至身心健康中心索取報名表填寫或進行線上報名。截至 03.19 日止，若有報名成功會以簡訊通知。全程免費。

活動詳細資訊請洽身心健康中心 林子婷老師 分機：24144





吳鳳科技大學
WuFeng University

109-2性別平等教育系列活動

當愛來的時候 練戀愛

關於愛情~是不是有很多的想像與疑問?
當愛來的時候, 彷彿置身迷霧之中,
身心健康中心~邀請你一起穿越迷霧, 愛不迷路。

講師：江佩耘 心理師

地點：花明樓TA204教室

日期：110年3月31日(三)

時間：下午3：25~5：10



線上報名：<https://www.surveycake.com/s/xMA>
活動詳情，請洽身心健康中心
唐睿儀 老師 分機24143



「創造我的情緒說明書」

109-2情緒紓壓小團體

其實也沒發生什麼事，但我怎麼就是悶悶的???
想哭卻哭不出來，心頭亂糟糟，不知道怎樣???
沒什麼啦，忍忍就過了，忍到我好像要生病了???
心中一把火旺旺燃，又不能亂燒，怎麼辦???

你會有類似這樣的心聲嗎?
或許就是存在你心中的情緒小夥伴們想出來跟你說說話唷!



團體過程將透過藝術創作、牌卡引導及對話交流，
帶領大家認識自己情緒小夥伴們，
發展屬於自己跟他們互動的情緒說明書!

團體時間 4/13、4/20、4/27、5/4、5/11、5/18
每週二，18:00-20:00，共六次

團體地點 身心健康中心 團體諮商室(花明樓TA204)

報名方式

直接掃描右邊條碼，填寫線上表單，截至3/26(五)17:00前
收到報名資料一週內將連繫面談時間，
最終錄取成員將於招募面談完成後個別通知。



團體帶領

林怡均 實習諮商心理師

歡迎想認識並探索情緒壓力的你，僅收6-8名成員哦!

全程參與者，可獲精美小禮物及證書
若好奇歡迎親洽或來電詢問 (05)2267125 #24141



吳鳳科技大學
Wu Feng University

飛翔的心 社區服務

「飛常友齡感，FUN心去翱翔」

想利用大學生活做些有意義的事嗎？
誠摯邀請你/妳與我們一起
將愛及溫暖分享給更多需要關懷的人



活動日期：110年4月28日（三）14:00~17:00

活動地點：安道基金會番路鄉菜公店社區關懷照顧據點

活動對象：本校教職員生

報名方式：請至「身心健康中心」（TA205）

索取報名表填寫



線上報名：<https://www.surveycake.com/s/aKP6p>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)

參與者結束後會發予服務證明及餐盒唷!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與



吳鳳科技大學

110年度推動健康促進學校計畫

你的衣服尺寸愈穿愈大嗎？
你最近樓梯爬沒幾層就有點喘嗎？
你已經少吃了，怎麼都還瘦不下來嗎？
你想減重，卻不知道應該怎麼做嗎？
趕快來參加我們的活動!!!

揪團來減重

歡迎教職員工生一同來參加！

全程免費

活動對象

- 1 BMI > 25 之學生、教職員工。
- 2 二人以上成團，每隊不超過五人。

報名時間

從110年3月15~28日止。
(請掃描右方QR Code至活動網址報名參加)

活動獎勵

團體獎採每團減重平均值

如：A隊5人，合計減重10公斤，平均值為 $10/5=2$ 公斤
B隊2人，合計減重10公斤，平均值為 $10/2=5$ 公斤

勝

團體獎

減重第一名 3000元禮券
減重第二名 2000元禮券
減重第三名 1000元禮券

個人獎

減重達人獎 500元禮券
最佳精神獎 500元禮券



豐富大獎
等你拿！

活動內容

4.5.6月共10週

- 1 前、後測。
- 2 運動控制16場(每週三、五)——由專業體適能教練給予固定運動指導，每週2次燃脂綜合有氧(參賽者需參加8場以上)。
- 3 飲食控制4場——由專業營養師給予正確的飲食指導、飲食衛教及輕食體驗(參賽者需參加2場以上)。



吳鳳科技大學

110年度推動健康促進學校計畫

您多久沒運動了呢？
那來參加我們的活動就對了！
由專業體適能老師陪您一起來動動。
帶您增強體力、雕塑健康身形！

健康運動日

110/4/14
—6/4

每週三、五17:30~18:30

活動地點

旭光中心韻律教室U102

活動內容

燃脂綜合有氧

報名日期

即日起至110年4月9日止

活動對象

本校學生、教職員工皆可報名參加

報名方式

請掃QR Code至活動網址報名參加



全部課程免費！！

出席次數達8次以上者，
再送精美小禮物。

學務處身心健康中心暨體育室關心您的健康

嘉義縣政府
新嘉義

防疫事大家事

防疫新生活 健康嘉3保

保持適當社交距離

室內1.5米

戶外1米

保持個人衛生防護

正確戴口罩

量測體溫

正確勤洗手

入口處提供洗手用品或設備

有症狀快就醫

保留出入實名(聯)制

防疫有心
健康安心

採用【實名或實聯制】

出入固定社群活動請提供正確聯絡資訊

確實執行人流管制

環境消毒

嘉義縣政府關懷服務中心
(05) 3621150

防疫通報
諮詢專線

1922

嘉義縣政府 · 嘉義縣衛生局~關心您~

廣告



課外活動發展組

【課外組焦點訊息】

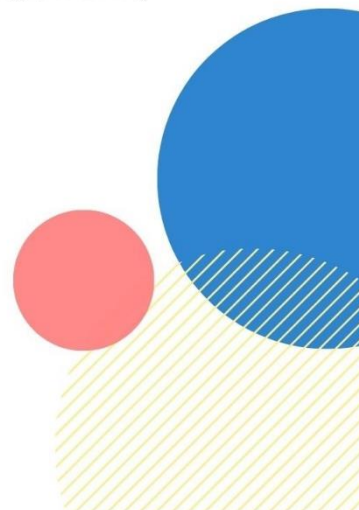


活動方式：110年2月22日至 3 月31日止，加入臉書社團或親至文鴻樓A109

- (一) 我要賣書：二手書網路交易平台(臉書社團)
- (二) 我要捐書：誠實商店舊書鋪(誠實商店實體二手書店 A109)
- (三) 我要買書：二手書網路交易平台(臉書社團)
- (四) 我需要書：誠實商店舊書鋪(誠實商店實體二手書店A109)



學務處課外活動發展組



	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	財團法人張榮發基金會獎助學金	家境清寒者或家庭突遭變故，如父母親或負擔家計者因病重、或家庭遭受重大災害等情形，致無力繼續就學者。	前學期學業平均成績七十五分以上。	1. 申請表請貼妥照片，親筆填寫並簽名。 2. 全戶戶籍謄本 3. 低收、中低收、特殊境遇家庭或清寒證明，如政府機關、村里長或校方證明文件。 4. 若因家庭遭遇重大變故而申請者，請檢附公私立醫院診斷證明或其他相關文件。 5. 前學期成績單及獎懲記錄。 6. 上學期之日常生活綜合表現證明文件，如：參與志願服務、學術技能檢定、才藝競賽或個人特殊事蹟等相關證明資料影本。 7. 下學期註冊費用單據。	校內申請時間：即日起至 110 年 3 月 31 日止，逾期概不受理。
2	台北行天宮急難濟助獎學金	1. 家庭急難濟助。 2. 學生急難濟助。 3. 醫療急難濟助。 如有特殊變故 須急難救助但不含於上述項目者，另以個案辦理。		1. 轉介申請書。 2. 全戶口名簿或近 3 個月內戶籍謄本影本。 3. 低收入戶證明或清寒證明。	急難變故發生日起六個月內進行申請。
3	花蓮縣清寒優秀學生獎學金	1. 設籍花蓮縣六個月以上。 2. 未享有公費待遇或未請領政府機關核發之獎學金。 3. 持有低收入戶證明或中低收入戶證明。	學業總平均成績八十分以上且無懲處紀錄。	1. 申請書 2. 全戶戶口名簿影本。 3. 低收入戶或中低收入戶證明。 4. 學生證影本。 5. 前學年成績證明單。	校內申請時間：即日起至 110 年 3 月 31 日止，逾期概不受理。
4	110 年度「嘉義市千盞燈-照亮眾學生」助學金	凡設籍嘉義市 6 個月以上，現就讀國內經政府立案公私立高中（職）、大專院校之非低收入戶學生，因家庭遭遇變故或家境清寒，致生活及負擔學費陷於困難者。	學生前一學期學業成績須達平均 70 分以上，德行成績甲等或 80 分以上；無德行成績等第或評定分數者。	1. 申請表。 2. 前學期成績單正本。 3. 學生證影本。 4. 自傳(以 A4 紙張繕打五百字內，需繳交文字檔，內容以敘述家境為主)。	校內申請時間：即日起至 110 年 3 月 26 日止，逾期概不受理。

PS: 詳情請參閱課外活動發展組校外獎學金專區(網址:http://www2.wfu.edu.tw/wp/clubs/?page_id=181)

【課外活動發展組】「誠實商店」活動收益補助申請（補助：急難事件或經濟弱勢）

感謝全校師生支持，誠實商店之活動收益，全數用來協助本校經濟困難或因突逢變故致使生活、就學…等陷入困境之學生。如學生本人有申請需求或教職員工案件轉介，皆可於上班時間，備妥申請書及足資證明經濟困難文件，送至文鴻樓 A109 課外活動發展組審件，裨益即時予以同學協助。

【惠請導師及教職員工轉介並協助有需要的同學提出補助申請。】

一、補助對象

1. 補助本校具有學籍之學生，因家長失業或其它因素（如：因急難變故而導致生活發生困難者），導致經濟困難，且以無法獲得各級政府、本校或其他單位補助者為優先。
2. 補助本校具有學籍之學生，並符合教育部審核低收入戶弱勢助學標準之家庭，且其年收入所得新臺幣 30 萬元（含）以下者。
3. 如有特殊變故須急難救助但不含於上述項目者，另以個案辦理。

二、申請方式

申請人填寫申請表並檢具足資證明經濟困難文件，向學務處課外活動發展組提出申請。申請時應檢具之證明文件：

1. 申請書（由申請人填寫）。
2. 訪談紀錄表（由本校教職員工填寫）或足資證明經濟困難文件。
（足資證明經濟困難文件：如教職員工訪談記錄表或低收入戶證明、清寒證明或疾病診斷書、重大災害證明…等。證明文件沒有特殊限定，足資證明即可）

三、申請時程

即日起～（倘有需要，隨時可提出申請）

四、補助金額

依據「吳鳳科技大學誠實商店活動所得管理運用要點」補助金額由審核小組決議之。

業務承辦單位：學生事務處課外活動發展組

連絡電話：05-2267125 分機 24113

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw

WUFENG , HONEST STORE

你用不到的、占空間的、手滑
買的，正煩惱怎麼處理嗎？

交給誠實商店來幫你解決吧！



Honest Store
since 2012



每週星期一～星期五

08:20-17:10

歡迎至課外活動發展組

(花明樓TA203)

將有專人為您服務！



課外組線上為您服務！

課外組信箱：

sa_clubs@wfu.edu.tw



FB粉絲專頁



FB社團



吳鳳科大誠實商店暨
二手物出清平台
FB社團



【有任何問題歡迎加入我們詢問喔!!】



體育室

【體育室焦點訊息】



~體育室~(三)

一、【109-2 體育幹部座談會】活動集錦

活動地點：旭光中心一樓階梯教室

活動日期：110 年 03 月 10 日(星期三)

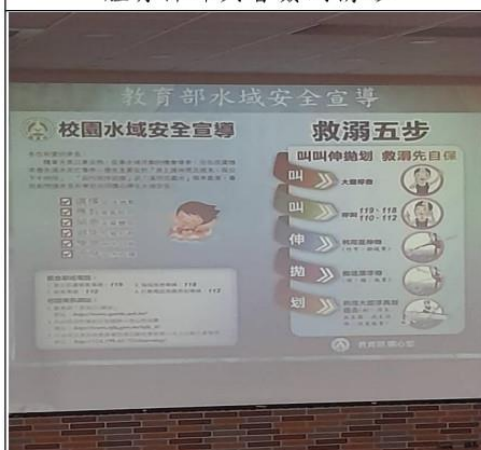
承辦單位：學務處體育運動組



體育幹部與會簽到情形



組長介紹體育運動組各項業務



宣導救溺五步防溺十招



宣導救溺五步防溺十招



參與幹部之聆聽



介紹體育老師

二、學校運動場館簡介

- 1.旭光堂綜合球場(旭光中心 3F)
- 2.角力教室(旭光中心 3F)
- 3.韻律教室、柔道教室、桌球教室(旭光中心 1F)
- 4.健身中心(旭光中心 1F)
- 5.重量訓練室(旭光中心 B1)
- 6.3D 曲面攀岩場(旭光中心 B1)
- 7.人工草皮足球場
- 8.400m PU 跑道田徑場
- 9.室外籃球場 6 面(含 2 面網球場)
- 10.室外排球場 2 面
- 11.棒壘球練習場
- 12.撞球教室(花明樓 TA108)

三、【109-2 體適能促進賽】活動訊息

- (一)報名日期：活動期間歡迎全校師生踴躍參與。
- (二)活動期間：110 年 4 月 14 日起 3 週(配合身心健康中心運動日)。
- (三)活動時段：每週三、五 17:30~18:30
- (四)活動項目：有氧塑身瑜珈、有氧塑身彼拉提斯。
- (五)活動地點：旭光中心韻律教室。
- (六)指導老師：外聘專業體適能教練。
- (七)評比方式：依體適能成效顯著者取前 4 名，各頒發精美禮品。

四、【校外活動相關資訊】

- (一)「110 年全國大專校院運動會桌球、羽球、網球分區錦標賽」出賽相關規範
- (二)「110 年全國大專校院運動會」運動禁藥管治療用途豁免申請時間表及賽內檢測起訖時間表
- (三)「110 年桃園市市長盃原住民族慢速壘球錦標賽」
- (四)「第 18 屆金聲獎」校園廣播節目競賽活動
- (五) 認定及認可救生員訓練機構公告及說明會實施計畫
- (六)「臺灣運動創新加速器」培訓計畫

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

【運動健康園地】

《活力養身~彼拉提斯》

~彼拉提斯的精髓~

現代人長時間的生活及工作壓力，無形中影響了身體的健康及體態，所以，運動除了減肥或瘦身外，身心的舒展、體態調整及酸痛減輕才是最終的目的。彼拉提斯運動強調專注的控制肢體動作，以改善體態的不平衡、預防運動傷害。

彼拉提斯的精髓即是建立彼拉提斯的六大原則。六大原則彼此息息相關，在運動當中扮演非常重要的角色。

原則一：呼吸

呼吸是身體運行的基本元素，正確的呼吸方式可以幫助集中精神、專注在動作的細節上，並且放鬆肌肉，釋放身體不必要的壓力。每一套彼拉提斯運動都有特定的呼吸節奏，例如：脊椎伸展的動作通常搭配吸氣來進行，而脊椎彎曲的動作通常搭配吐氣來進行，如此可以有效的收縮腹部肌群，完成正確且有效的動作。

原則二：核心

核心指的是彼拉提斯的能量區，也就是指腹部、背部、臀部及髖部肌群，現在的觀念尤其強調深層腹部肌肉的控制。

核心肌群強化可以穩定骨盆，骨盆平整才能支撐脊椎(尤其是腰椎，是人體的質量中心位置)，讓身體維持在中心線，所以，核心肌群的強化就是控制動作正確及穩定性的基本來源。當核心穩定，運動才會更有效率。彼拉提斯的運動可以有效誘發核心肌群的收縮，關於深層肌肉的收縮也有科學的證據。

原則三：控制

彼拉提斯必須有效控制延展及力量。運動時若是無意識的動作，容易造成運動傷害，所以，運用控制力搭配核心肌群的穩定收縮，才可以有效達到各項動作目的的訓練。

原則四：專注

彼拉提斯運動過程中，必須集中精神、思緒清晰，專注在每一個動作的細節上，才可確保動作的正確性，建立身體的本體感覺-自我修正姿勢動作的能力。尤其在動作轉換之間，專注力可以使動作順暢，提昇彼拉提斯的運動效能。

原則五：流暢

彼拉提斯運動就像一首輕快優雅的舞蹈，每一個動作順暢的連接到下一個動作，時而舒緩，時而輕快。平穩、敏捷，在不急不徐的運動進行中，完成平衡且流暢的動作。相反的，過度緊繃的肌肉，不僅會限制關節的活動度，更容易造成運動傷害。因此，流暢的彼拉提斯練習，有助於保持體力，達到運動的目的。

原則六：精確

準確的動作是完成流暢練習的一大要素。彼拉提斯運動的每一個動作，都有明確的訓練目標，而動作的精確度重於動作的訓練次數，目的在得最大的運動效果。

彼拉提斯的六大原則，不僅必須確實的運用在運動中，更有助於日常的生活，無論是彎身、提重物，長時間的工作、走路，若都能運用六大原則，慢慢地將會發現，可以站在更直、更挺，腰酸背痛、肩頸酸痛改善了。這是健康上的重大改變，等著大家來發掘。

資料來源：台灣彼拉提斯協會

* ~體育室暨衛保組共同關心您的健康~ *



亮麗自信，從掌握自己的身心
開始！