



學務通報

學生事務處發行 108 年 10 月 25 日出版 第 4 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、智慧財產權宣導題庫、吳鳳有品 校園有禮宣導

軍訓室

電梯安全說明及搭乘注意事項、防制學生藥物濫用宣教雙週刊、菸害防制宣教雙週刊、交通安全宣導

衛生保健組

11月蔬食積點送-海報、急救訓練暨認證

課外活動指導組

校外獎學金申請訊息、萬聖節活動海報、課指組線上為您服務、

諮商輔導中心

108-1生涯規劃系列活動、108-1志工培訓海報。

服務學習組

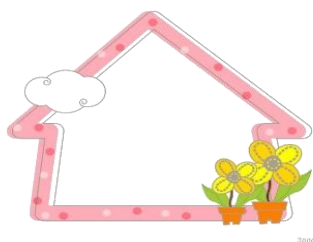
阿公阿嬤大學1日體驗營、誠實商店物資募集、誠實商店補助公告。

體育室

108新生盃球類競賽活動訊息、體育幹部座談會活動、校內外活動相關資訊、校內活動相關訊息、運動健康園地。



按單位名稱可直接閱覽單位訊息



學務長室

性別平等教育

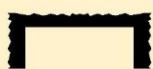
校園性侵害性騷擾和性霸凌

申訴專線

05-2267125 分機

24101

吳鳳科技大學 性別平等教育委員會



吳鳳科技大學 性別平等教育委員會

承辦人：蘇姿予 電話：05-2267125 轉 24103 位置：花明樓 1 樓 TA104-1

～讓我們共同營造性別友善校園～

親密關係暴力定義

在浪漫的關係裡，不論是發生在異性或同性戀愛中，舉凡任何：
過度控制或攻擊行為，無論藉著**言語、情感、身體、性關係、或綜合的形式**出現，皆屬之。

1. 身體暴力

2. 言語暴力

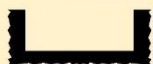


3. 心理暴力

4. 操控暴力

5. 性暴力

愛情反恐 CSI 守則，你千萬要知道

∞ Consult：尋求『商談』與協助。∞ Safety：『安全』才是上策。∞ Implement：要求對方『履行』改善的行動策略。



生活輔導組

【生輔組焦點訊息】



108 學年度第 1 學期「班級幹部訓練照片」
日期:108/10/16 地點:花明樓 TB012 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

1. (○) 如果你是一位著作人，你所創作的書、歌曲、圖畫、攝影等，都受著作權法的保護，別人不能任意盜印、盜版、抄襲。
2. (○) 明知為電腦程式的盜版品，仍在夜市予以販賣，是侵害著作權的行為。

3. (○) 電腦程式是著作權法保護的著作。

4. (○) 原則上，著作權的侵害屬於「告訴乃論」罪，所以發生侵害時，著作權人可以自己決定到底要不要對侵權之人進行刑事告訴。

5. (×) 當著作人死亡後，我們可以立刻將他的小說隨意改拍為電影。

【說明：著作財產權存續期間是著作人的生存期間加上其死後 50 年，在著作財產權存續期間，將他人的小說隨意改拍為電影，會侵害著作財產權人的「改作權」。】

6. (×) 未經作者的同意，可以將其信件公開發表。

【說明：未經著作人的同意，就將其著作公開發表，會侵害著作人的「公開發表權」。】

7. (○) 在夜市販售盜版合輯錄音帶、CD，販售者違反著作權法。

8. (×) 廣告文宣中可以擅自使用別人的文章或照片。

【說明：在廣告文宣中利用他人著作，必須經過同意或授權。】

9. (○) 音樂著作的詞與曲係屬兩個獨立的著作，如果都要利用，應分別取得詞與曲之著作財產權人的同意。

10. (○) 流行歌曲屬於著作的一種，受著作權法的保護。



吳鳳有品 校園有禮



* 吾愛吾校好品德 奉公守法好人格

為落實本校校訓『敦品勵學、服務人群』之核心價值，培養吳鳳學子有禮貌、重儀容、盡責任、常閱讀的好品德與好人格。學務處生輔組提醒同學們以下事項：

- 壹、上課不穿拖鞋。
- 貳、上課不遲到、不早退。
- 參、上課時不吃東西。
- 肆、上學時間不使用手機。
- 伍、上課時不打瞌睡。
- 陸、下課時實施三分鐘環保，維護教室整潔。
- 柒、下課時隨手關閉電器設備，響應節能減碳。
- 捌、問早、問好、有禮貌。



~~ 共同為形塑優質校園文化而努力 ~~

DS: 開學之初，營造有品吳鳳校園，請同學注意服儀(勿穿拖鞋)，展現吳鳳學生優雅氣質與形象。

學務處生輔組關心您



軍訓室



【軍訓室焦點訊息】

電梯安全說明及搭乘注意事項

1. 等電梯一定要等車廂定位後再進車廂，不要門一開就進去，同時切勿嘻笑玩耍或使用 3C 產品，而未注意車廂停靠位置。因為有時門開了，但車廂尚未停好與地面平整，容易造成跌倒受傷。
2. 受困電梯時請利用求救設施連絡相關人員，因電梯車廂內非密閉空間，請勿強行脫困以免發生二次傷害，此時留在電梯等人救最安全。
3. 如果搭上急墜的電梯，第一時間要緊握扶手，保持鎮定。電梯墜落時，瞬間會產生反作用力，若身體僵直，衝擊力會從腳跟往上衝，造成脛骨、股骨骨折；當查覺不對勁時，應立即緊握扶手、膝蓋呈彎曲姿勢，才能減緩落地瞬間的衝擊力。
4. 車廂內請勿蹦跳，若於車廂內蹦跳嬉戲，可能使安全裝置產生誤導而停止運作，以致被困在樓層間。
5. 如遇狀況可透過車廂內緊急對講系統與校安中心(05-2260135)或警衛室(05-2267125#22166)聯繫。

*資料由總務處營繕組提供~~

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

1. 停電、火災、水災、地震時應變處置

緊急狀況的處理
電梯發生緊急狀況時，保障乘客安全為最優先關切之要務，冷靜而正確的判斷，迅速採取因應措施，必將幫助乘客安然脫離險境。

停電時 ●●●●●

1. 請保持冷靜，勿驚慌，車廂內有緊急照明系統，可正常照明。
2. 請與車廂內其他乘客保持安靜，不要擅自逃出。
3. 若無緊急照明系統，請保持安靜，等待救援。
4. 若無緊急照明系統，請保持安靜，等待救援。

火災時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 發生火災時，管理員只准搭乘消防梯避難，緊急時電梯應自動關閉，並啟動警報。
3. 電梯使用中時，聽到警鈴聲，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。
4. 火災發生時，請立即聯絡電梯公司，檢查、確認其安全性。
5. 電梯發生火災時，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。
6. 火災發生時，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。

水災時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 若水淹至下方樓板時，請將電梯上三樓以上並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。
3. 若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。
4. 若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。

地震時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 若地震發生時，請在車廂內保持冷靜，並按緊急停止按鈕。
3. 若地震發生時，請在車廂內保持冷靜，並按緊急停止按鈕。
4. 若地震發生時，請在車廂內保持冷靜，並按緊急停止按鈕。

災變或電梯故障時之緊急應變處置 Elevator

火災時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 發生火災時，管理員只准搭乘消防梯避難，緊急時電梯應自動關閉，並啟動警報。
3. 電梯使用中時，聽到警鈴聲，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。
4. 火災發生時，請立即聯絡電梯公司，檢查、確認其安全性。
5. 電梯發生火災時，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。
6. 火災發生時，應立即停止使用，並按緊急停止按鈕。

水災時 ●●●●●

1. 絕對禁止使用電梯。
2. 若水淹至下方樓板時，請將電梯上三樓以上並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。
3. 若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。
4. 若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源；若水淹至上方樓板時，請將電梯下三樓以下並關閉電源。

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(108-1 第 4 期)

相信大家聽過「二手菸」這個名詞，但是您有聽過「三手菸」嗎？

我們常聽到的「二手菸」是指被動或非自願地吸入菸煙。菸品燃燒後的產物含有超過 4,000 種化學物質，以及 60 種以上已知的致癌物。長期吸到二手菸的民眾和吸菸者的身體傷害差不多，同樣會增加罹患肺癌、糖尿病、心臟病、中風與猝死的發生率，尤其心血管疾病的發作，所以無形中也會增加腦機能損傷或失智症的可能性。

◆什麼是「三手菸」？

有些吸菸者會採取一些措施，認為可以保護其他人不受「二手菸」的傷害。例如：打開窗戶吸菸，跑到其他房間吸菸，打開電扇吸菸，或者不在孩子或家人面前吸菸。他們認為這樣就不會對孩子或其他人造成傷害。但這樣做真的就可以讓家人、朋友免於菸毒了嗎？事實上並非如此，因為「三手菸」同樣也會對別人造成傷害。

「三手菸」(third-hand smoke)是指菸熄滅後在環境中殘留的污染物。研究證實，在家吸菸，會造成有毒物質在家中持續高濃度的殘留，即使菸已經熄滅很久了，這些物質仍會在各種物體表面上，例如桌椅、地板、牆壁、衣廚、澡盆、馬桶等家具，形成一層微粒附著物。這些有毒物質同時也可以附著於飛塵，或者成為揮發性的有毒複合物，經過數天、數周、數月後，飄散到空氣中使經常出入於該空間的人受到菸害。這些物質在低濃度就具有毒性，包括數種一級致癌物。一旦不小心經由接觸進入人體，就會帶來可怕的致癌風險！

「三手菸」不僅危害孩子的健康，影響孩童的學習能力，也會加重家庭的醫療負擔。要保護家人，最好的方法就是戒菸，否則最起碼要做到：不要在家中任何地方吸菸！



軍訓室暨校安中心 關心您

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(108-1 第4期)

認識毒品：安非他命 Amphetamine

分級：二級毒品

毒品性狀：純品為無色至淡黃色油狀物，其鹽酸鹽或硫酸鹽為微帶苦味之白色結晶體粉末。甲基安非他命鹽酸鹽結晶如細碎冰塊，故暱稱冰塊。目前市面流通之包裝已由保濟丸瓶裝改為封口小塑膠袋裝。

認識毒品：由鹽酸麻黃素合成。國內濫用之安非他命主要為甲基安非他命。屬於中樞神經興奮劑。

濫用方式：口服、鼻吸、煙吸、注射

服用現象：初用時，使用者會感到自信、興奮、善於交際、充滿活力、睡覺及飲食的慾望減低；多次使用後，前述感覺會逐漸縮短或消失，不用時會感覺無力、沮喪、情緒低落而致使使用量及頻次日增。

長期濫用會導致精神病行為，特徵為急性偏執狂、視聽幻覺，難以控制的暴怒並伴以極端的暴力行為。停用之戒斷症狀包括疲倦、沮喪、焦慮、易怒、全身無力，嚴重者甚至出現自殺或暴力攻擊行為。因具有抑制食慾作用，常被摻入非法減肥藥中，使用藥者在不知情的情況上癮，並造成思覺失調症、妄想症等副作用。



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

108 學年度第 1 學期交通安全宣導宣導月

目的：經由辦理「交通安全 LINE 貼圖」創意繪畫比賽，使學生知悉交通安全行車注意事項及搭乘大眾運輸好處；並藉由新竹安駕中心專任講師到校宣講，將正確的安全駕駛觀念傳遞給每一位學生，且特別設計了--「室外安全駕駛動態示範講座」，讓學生對車輛的安全騎乘，有多一層的認知並建立正確的駕駛行為及態度，期能減少交通安全事件發生。

一、「交通安全 LINE 貼圖」創意繪畫比賽：

- 1、參賽對象：以班級為單位，各班最少繳交 2 件作品為原則(畢業班除外)。
- 2、創意主題：：以簡潔、明亮、創意、易於瞭解交通安全為評審原則。
- 3、作品規格：紙張規格大小為 A4 尺吋 (210mmx285mm)紙張，電腦列印、手寫均可，每件作品作者限 1 人 (逾 2 人不列入評審)。
- 4、108 年 11 月 15 日(五)17:00 時前紙本繳交至軍訓室鄭嘉文處(21652)彙整，作品不退還，逾時不受理。
- 5、獎勵：
 - 第一名：錄取乙名，獎狀乙幀、小功乙次、嘉獎乙次。
 - 第二名：錄取乙名，獎狀乙幀、小功乙次。
 - 第三名：錄取乙名，獎狀乙幀、嘉獎二次。
 - 佳作：錄取 5 名，獎狀乙幀、各記嘉獎乙次。以上得獎者均獲頒精美紀念品乙份。

二、交通安全宣導講座：

- 1、講習辦理時間：108 年 10 月 30 日(星期三)下午 13:30 時至 15:30 時(室內外各 1 小時)。
 - 2、講座地點：花明樓 TB012 會議室(室內)及花明樓旁馬路(室外)。
 - 3、辦理方式：
 - (1)、聘請新竹安全駕駛教育中心專任講師到校宣講(具交通部教練合格證書及日本鈴鹿 交通教育中心講師合格證)。
 - (2)、宣導講座內容：
 - 【室內學科教學】1 小時：●事故預防 ●危險預知 ●視野死角與內輪差
 - 【室外動態示範】1 小時：(倘雨天改為室內授課)●車輛檢查 ●騎乘姿勢●轉彎(轉彎三原則) ●緊急煞車
- ※視需要會請學生體驗示範項目。

軍訓室 暨 校安中心 關心您



衛保組

【衛保組焦點訊息】



吳鳳科技大學

健康飲食  新風潮

11月

樂活蔬食

積點送

活動日期

108年11月1~30日

活動地點

文鴻樓地下一樓美食街

活動
辦法

活動期間至文鴻樓地下一樓美食街選購蔬食菜色，就可累積活動點數，集滿8點即可至學務處衛保組(A109)兌換折價券，數量有限唷！

吃蔬食(不含肉)

送折價券50元

+新鮮水果一份



主辦單位：學務處衛保組



吳鳳科技大學

急救訓練

暨

認證



周遭發生意外事故時，該怎麼辦？
你可以立即處理嗎？
你知道怎麼將傷害減至最低嗎？
還是只能眼睜睜的，看著事故發生，
而不知所措呢？



急救員訓練暨認證

活動日期 **108/11/13** 星期三 — **14** 星期四
8:00-17:00

報名時間：即日起至108年11月8日(五)

備註

- 1.本梯學校補助名額限30名，二天提供午餐，意者請繳交一時照片二張。
- 2.超過補助名額請自費報名費400元（依報名優先順序）。

✓ 報名地點
學務處衛保組
(文鴻樓一樓A109)

✓ 受訓地點
急救訓練教室
(花明樓TB207.TB208)

高級急救員訓練暨認證



活動日期 **108/11/26** 星期二 — **29** 星期五 8:00-18:00

報名時間：即日起至108年11月22日(五)

受訓條件：需領有紅十字會「急救員證照」，且證照需在有效期限內。

備註

- 1.本梯學校補助名額限15名，四天提供午餐，意者請繳交一時照片二張。
- 2.超過補助名額請自費報名費1,000元（依報名優先順序）。

主辦單位：學務處衛保組



課外活動指導組

【課指組焦點訊息】



序號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	財團法人黎明文化事業基金會 108 年度大專院校學生獎學金	本會為國家培育英才，設置獎學金，以鼓勵軍榮眷子女學生、身心障礙學生、僑生、低收入戶學生	107 學年度上、下學期學業平均成績及操性成績 80 分以上。	1. 申請書。 2. 軍榮眷子女：檢附學生家長「軍人身分證」、「榮民證」或「榮民遺眷證明」影本及學生本人身分證、學生證影本；現任職公務機關（構）之榮民除檢附「榮民證」影本外，另請檢附單位開立未支領子女教育補助費之證明。 3. 身心障礙學生：檢附學生本人身心障礙手冊影本及學生證影本。 4. 低收入戶學生：檢附低收入戶卡影本 5. 學生證影本。	校內申請時間：自即日起至 108 年 10 月 28 日止，逾期不受理。
2	華科事業群慈善基金會聽障學生獎學金	就讀國內大專院校在學學生	107 學年度成績平均 70 分以上	1. 申請書。 2. 自傳 200-300 字。 3. 推薦函。 4. 學生證影本。 5. 身心障礙手冊影本或有效期限之鑑輔會證明。 6. 聽力圖。 7. 107 學年度成績單。 8. 志願服務證明。 9. 本會個人資料使用同意書。 10 其他參考資料。	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 22 日止，逾期概不受理。
3	屏東縣政府 108 學年度第 1 學期清寒優秀獎學金	設籍於屏東縣六個月以上	學業成績平均 80 分以上	1. 申請書。 2. 戶口名簿或戶籍謄本影本。 3. 低收入戶或中低收入戶證明書或導師證明。 4. 在學證明書及前學期加蓋學校證明章之成績單影本。	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 4 日止，逾期概不受理。
4	桃園市高級中等以上學校清寒優秀學生獎學金	設籍於桃園市六個月以上	學業成績平均 80 分以上	1. 申請書。 2. 前學年度成績單。 3. 戶口名簿。 4. 低收或中低收入戶證明。	校內申請時間：即日起至 108 年 11 月 4 日止，逾期概不受理。

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



課指組線上為您服務!!

【有任何問題歡迎加入我們詢問哦!!!】

課指組信箱: sa_clubs@wfu.edu.tw

FaceBook: saclubs15@gmail.com.tw

搜尋: 吳鳳課指

QRCode:

「吳鳳課指組」開始用LINE@了
我們將會提供許多資訊給大家，
請透過下方連結將我們加入好友。
<https://line.me/R/ti/p/%40wfusa>





諮商輔導中心

【諮輔中心焦點訊息】



108-1生涯規劃系列活動

「夢想實踐~掌握自己的人生」

你對未來感到茫然嗎？

你知道自己的夢想嗎？

這場講座將協助你：

尋找與釐清自己的目標

並進行規劃與執行



講題：108-1 生涯規劃系列活動-「夢想實踐~掌握自己的人生」

講師：何曙安 諮商心理師

講座時間：108 年 10 月 28 日(一)下午 15:25~17:10

地點：生有樓 9 樓第三會議室 SB903

對象：開放全校師生參與，歡迎同學主動報名，90 人(額滿為止)

有任何問題請洽諮商輔導中心 林子婷老師 分機：24144





從心出發

108-1
諮輔志工
培訓計畫

築夢飛翔

從旅行與遊戲中探索自我，
今年最強檔最有趣的學習活動!!!!

活動日期：108年11月2日(六)

活動時間：8：00~17：30

活動地點：台中市(科博館、勤美綠園道)

活動報名可洽，諮輔中心 唐睿儀 老師

連絡電話：05-2267125*24143

諮輔中心 飛翔的心



服務學習組

【服學組焦點訊息】



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



星期一～星期五

【服務學習組】「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，送至花明樓 TA202 服務學習組審件，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，向學務處服務學習組提出申請。

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：學生事務處服務學習組

連絡電話：05-2267125 分機 24117

E-Mail：yu95@wfu.edu.tw

教育部高等教育深耕計畫

吳鳳科技大學



大學生了沒

阿公阿嬤 大學1日體驗營

108/10/29 星期二 09:00-16:30

地點 吳鳳科技大學花明樓急救教室

活動對象

年滿50歲者優先，且身體健康情況良好。

課程簡介

樂活人生新體驗、護理保健課程、
身心靈美學創作、樂齡體操…等。



指導單位：教育部技職司

承辦單位：吳鳳科技大學學生事務處服務學習組

協辦單位：財團法人臺灣省私立嘉義博愛仁愛之家



體育室

【體育室焦點訊息】



一、【108 新生盃球類競賽】活動訊息

- (一)請參賽隊伍準備學生證備查。
- (二)參賽選手如遇上課時間，煩請導師協助申請公假。
- (三)比賽時每隊同一時間僅能有1名運動績優生在場中比賽。
- (四)參賽隊伍請於賽前 20 分鐘至比賽場地集合。
- (五)請遵守比賽相關規定，並注重運動精神與比賽禮節。
- (六)請參賽選手隨時留意體育室網頁公告之比賽相關訊息。

【各球類比賽日期】：

※賽程及成績另行公告於體育室網頁。

二、【校內活動相關訊息】

財團法人嘉義市心康復之友協會於109年10月19日假本校人工草皮足球場舉行「重複8人制足球賽」



三、【校外活動相關資訊】

- (一)「108 年第十一屆實踐盃全國大專院校射箭錦標賽」
- (二)「108 學年度壘球錦標賽競賽規程」
- (三)「108 學年度中等學校啦啦隊研習會實施計畫」
- (四)「2019 校園旋風腿—10 人 11 腳競速大對決」

- (五)「108 年度國家 C 級籃球教練講習會」
- (六)「銀髮族功能性體適能檢測員及指導員培訓辦法」
- (七)「中華民國大專校院 108 年度教職員工桌球錦標賽」
- (八)「中華民國體育學會執行「學生體適能計畫」

※相關活動訊息請至體育室網頁查閱！

四、【體育幹部座談會】

活動地點：旭光中心一樓階梯教室

活動日期：108 年 10 月 16 日(星期三)

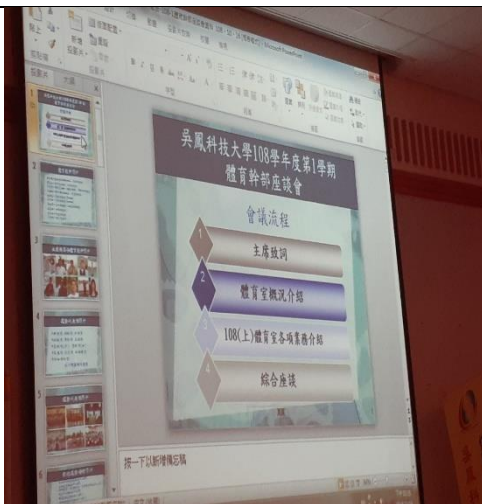
承辦單位：學務處體育室



體育幹部與會簽到情形



吳主任介紹體育室各項業務



吳主任開始體育幹部座談會簡報



吳主任宣導救溺五步防溺水十招

【運動健康園地】

身體勤做功，當個不倒翁

資料來源：教育部體育署

隨著年齡的增長平衡能力下降，導致高齡者跌倒的風險提高，跌倒不僅造成的身體傷害，也會影響日常生活能力。透過規律運動和改善環境，能降低跌倒發生的機率和傷害！開始規畫運動前先來個平衡能力小測驗，了解自己的體能，給自己一個開始運動的動力吧～

平衡訓練做得好，日常生活不易倒

隨著年齡的增長平衡能力下降，導致高齡者跌倒的風險提高，跌倒不僅造成的身體傷害，也會影響日常生活能力。透過規律運動和改善環境，能降低跌倒發生的機率和傷害！開始規畫運動前先來個平衡能力小測驗，了解自己的體能，給自己一個開始運動的動力吧～

一、單腳站立：評估靜態平衡能力。

預備姿勢：雙手叉腰，單腳站立於平坦地面，離地腳至於支撐腳的腳踝內側。

檢測方式：離地腳抬離地板穩定後開始計時，若能穩定站立三十秒即可停止，若未達三十秒離地腳著地則停止計時。

注意事項：

測驗時需靠牆站立或身旁放置一固定物，若失去平衡時可及時扶住以免跌倒。



65歲以上男性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.9	7.1	19.9	30.0	59.4
70-74歲	2.2	4.0	7.7	20.2	18.3
75-79歲	1.1	2.3	2.3	12.7	30.0
80歲以上	1.6	3.7	7.3	5.9	10.4

65歲以上女性單腳站立現況表

單位:秒

五分等級	不好	稍差	普通	尚好	很好
65-69歲	2.0	5.3	11.8	21.5	37.0
70-74歲	1.7	3.3	6.6	13.5	30.0
75-79歲	1.3	2.9	4.1	7.0	24.9
80歲以上	1.0	1.1	2.5	3.3	8.4

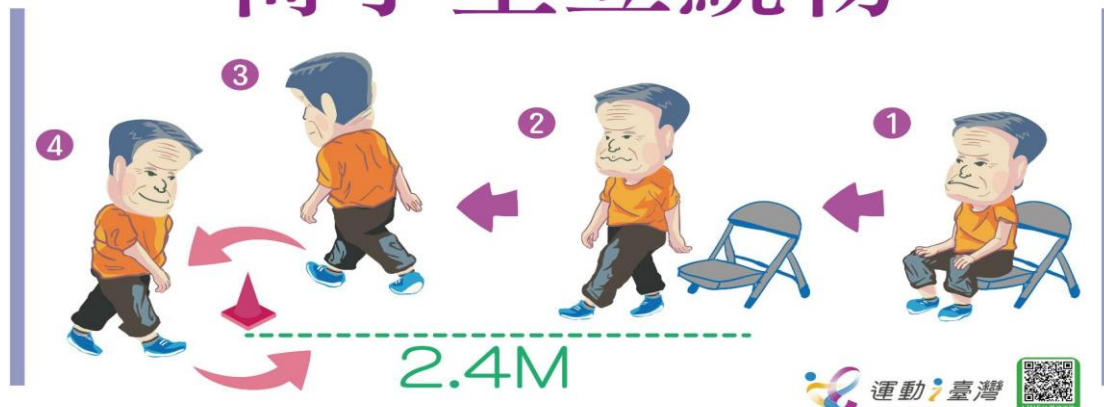
二、椅子坐立繞物：評估動態平衡及敏捷性。

預備姿勢：坐穩在椅子上，前方約 2.44 公尺處放一障礙錐，背部挺直，雙腳平採於地面上。

檢測方式：開始時，起身以最快的步行(不可跑步)繞過障礙錐，並回到椅子上坐好，記錄下完成動作所需的時間。

注意事項：測驗場地需淨空，地面需平整不溼滑，以免跌倒。

椅子坐立繞物



65歲以上男性2.44公尺(8英呎) 椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	7.9	7.3	6.5	6.2	6.0	5.8	5.5	5.0	5.0	4.8	4.6	4.2	4.0
70-74歲	8.0	7.5	6.8	6.7	6.4	6.0	5.9	5.6	5.4	5.4	5.0	4.6	4.3
75-79歲	9.0	8.1	7.5	7.0	7.0	6.6	6.3	6.1	6.0	5.8	5.2	5.0	5.0
80-84歲	9.1	8.9	8.2	7.5	7.1	6.9	6.7	6.4	6.2	6.0	6.0	5.0	4.5
84-89歲	9.6	9.2	8.9	8.7	8.5	7.1	7.0	6.8	6.6	6.5	6.4	6.0	5.5
90歲以上	9.5	9.1	8.2	8.0	7.7	6.5	6.4	6.3	6.3	6.3	6.3	6.2	6.2

65歲以上女性2.44公尺(8英呎) 椅子坐立繞物現況表

單位:秒

五分等級	不好		稍差			普通		尚好		很好			
65-69歲	8.0	7.0	6.7	6.4	6.2	6.0	5.8	5.5	5.3	5.1	5.0	4.7	4.5
70-74歲	8.1	7.8	7.0	7.0	6.9	6.5	6.2	6.0	5.9	5.7	5.4	5.0	4.9
75-79歲	9.1	7.9	7.9	7.4	7.2	7.0	6.8	6.4	6.1	6.0	6.0	5.6	5.2
80-84歲	10.0	9.1	8.4	8.0	8.0	7.3	7.0	6.8	6.5	6.5	6.3	6.1	6.0
84-89歲	9.9	9.9	7.5	6.9	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.2	6.1	6.1	5.9
90歲以上	8.8	8.3	7.8	7.7	7.3	6.8	6.7	6.5	6.3	6.3	6.2	6.1	5.9

兩項檢測都做完了嗎?看看您的數據是否理想

敏捷度與平衡感都可藉由規律運動來改善，體能提昇了平衡感自然一級棒，快來和專業教練一起做運動吧！別忘了運動前要先進行至少 10 分鐘的暖身喔！

<https://www.youtube.com/watch?v=Vlg3CSX4w6k>

<https://www.youtube.com/watch?v=ui4PX0njvKQ>

跌倒不可怕，勤勉訓練人更棒。