



學務通報

學生事務處發行 109 年 11 月 16 日出版 第 5 期

宣導事項

學務長室

性別平等教育宣導

生活輔導組

智慧財產權系列活動、保護智慧財產權宣導小題庫、品德教育講座成果、租屋安全宣導

軍訓室

學生校區活動安全宣導、菸害防制宣導、防制學生藥物濫用宣教、吳鳳科技大學交通安全宣導

身心健康中心

109-1生涯規劃系列活動「生涯探索~往未來出發」、109-1「Fun心築夢、飛向未來」飛翔的心自我成長營、樂活蔬食積點送、洗手與節水宣導、防疫新生活-健康嘉3保

課外活動發展組

109-1二手衣募捐、109-1獨居長者關懷活動、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

體育運動組

新生盃球類競賽、第11屆吳鳳盃羽球賽、第10屆吳鳳盃樂活攀岩賽、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

113 或 110

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】



智慧財產權宣導活動

保護智
慧財產
權

提昇國
家競爭
力

創意無
價盜版
無理



智慧財產權宣導活動

109.11.23~11.27

日期	活動名稱	地點	備註
109. 11.23~11.27	智慧財產權四格 漫畫設計比賽	全校各班	
109. 11.23~11.27	有獎徵答活動	生活輔導組、 本校校園	
109.11.24 13:30~15:30	智慧財產權宣導 專題講座	文鴻樓 A412教室	嚴天琮 律師



主辦單位：學務處生活輔導組

歡迎全校教職員工生 踴躍參加



智慧財產權宣導活動

保護智慧
財產權

提升國家
競爭力

創意無價
盜版無理



智慧財產權宣導活動



★智慧財產權四格漫畫設計比賽★

參賽對象：以班級為單位，各班最少繳交一件作品為原則(活動用紙，請至生輔組領取)。

活動時間：109年11月23日至11月27日(五)。

參賽作品於109年11月27日(五)前送至生輔組陳先生處。

獎勵方式：取前三名及佳作3名。

第一名：頒發獎狀乙幀、獎品乙份、小功二次。

第二名：頒發獎狀乙幀、獎品乙份、小功乙次。

第三名：頒發獎狀乙幀、獎品乙份、嘉獎二次。

佳作：頒發獎狀乙幀、各記嘉獎乙次。



智慧財產權宣導活動

保護智慧財產權

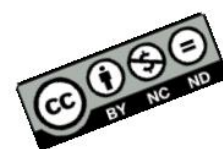
提升國家競爭力

創意無價盜版無理



智慧財產權宣導活動

★有獎徵答活動★



活動目的：運用智財局【智財權小題庫】，辦理智慧財產權常識宣導。

活動日期：109年11月23日(一)～11月27日(五)，

活動方式：進行「保護智慧財產權宣導有獎徵答」活動；前50位繳回並全部答對者，可獲得小禮物1份；凡參加「有獎徵答」活動之同學，均記嘉獎乙次獎勵。



歡迎全校教職員工生踴躍參加

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。



吳鳳科技大學 109 學年度
品德教育講座活動照片
109 年 11 月 05 日 本校旭光中心階梯教室



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場



說明：活動現場

租屋要小心 居住更安心

租屋 停看聽，安全又放心

☒ 建築物具有共同門禁管制出入口且有鎖具

確保居住品質，住戶們應共同遵守門禁管制規定。
檢查出入口鎖具功能是否正常有無損壞。

☒ 建築物內或週邊停車場所設有照明

為顧及晚歸者的行走及人身安全，建築物內或週邊停車場所應設有感應或固定式照明。

☒ 滅火器功能正常

每一層樓至少裝設一具滅火器，並放置陰暗處，避免太陽直曬。
定期檢視其壓力表處於「綠色壓力」充足位置，依法每三年滅火器藥粉須回收更換。

☒ 熱水器裝設符合要求，避免一氧化碳中毒

瓦斯型：建議安裝於室外，若安裝於室內須有強制排氣裝置。
電力型：須裝有防漏電裝置。

☒ 設有火警警報器或住宅用火災警報器

每一出租樓層都要裝設火警警報器，另建議每房加裝住警器最安全。

☒ 保持逃生通道暢通，且出口標示清楚

逃生通道不可堆放雜物，更要暢通，應有二至三處出口最安全。

☒ 具備逃生通道及逃生要領的認識

設置緊急逃生路線圖，並進行模擬演練。
清楚逃生通道、逃生要領、出入口方向及遇火警時的應變措施等。





軍訓室

【軍訓室焦點訊息】



學生校區活動安全宣導

一、提醒各位同學校區公共場所活動注意事項：

(一) 請勿在走廊奔跑、騎自行車、溜滑板或蛇板、追逐衝撞或打球。

(二) 在教室內外、走廊、樓梯、實驗室等切勿與他人嬉鬧或推擠。

(三) 培養正確使用物品、愛物惜物的觀念，切勿破壞公物。

(四) 校區內辦理團體（社團）活動，請先向學務處課外活動指導組提出申請，通過後才可辦理。

二、請老師、教職員及同學針對上述事項多加宣（勸）導，如有發現上述行為，請立即出聲制止，以避免發生學生受傷情形。



軍訓室暨校安中心 關心您

校安電話：(05)2260135 或 0972-910306

吳鳳科技大學菸害防制宣教雙週刊(109-1 第 5 期)

菸害防制小知識

在臺灣，每年約 27,000 人死於菸害，每 20 分鐘就有 1 人死於菸害，其中癌症居首位占 50%。而 35 歲以上可歸因於吸菸疾病之經濟成本，總計約 1,441 億元，占全國 GDP 之 1.06%，顯見對國家個人的影響甚鉅。

推動菸害防制可以打破貧窮的惡性循環，終結飢餓，促進農業及經濟的永續成長，也能對抗氣候暖化，強化菸草控制綱要公約之實施，減少菸品使用，將會有助於聯合國永續發展目標之達成。國民健康署積極透過政府、民間組織、業者與民眾攜手推動，例如：校園周邊人行道禁菸、跨部會共同防制電子煙、嚴禁菸品廣告、推動菸害防制宣導教育、0800-636363 免付費電話戒菸專線及戒菸治療等多元戒菸服務，希望能自抑制吸菸人口增加、增加戒菸人口及防止二手菸危害等，讓我們一起向菸說「不」！一起杜絕菸害威脅，追求永續的無菸環境，才能給下一代更健康的未來。

戒菸資源：

◎ 免費戒菸諮詢專線：0800-636363

◎ 全國超過 3,500 家戒菸服務醫療院所及社區藥局

(查詢電話：02-2351-0120、網址：<http://ttc.hpa.gov.tw/quit/>)

◎ 洽各縣市衛生局(所)接受戒菸諮詢或服務，可索取免費戒菸手冊



近期有同學反映在花明樓教學區內有菸味，請吸菸者勿在教學區內吸菸，在室外也不要邊走邊抽，要抽菸請到規劃的吸菸區，尊重別人也尊重自己。

吳鳳科技大學防制學生藥物濫用宣教雙週刊(109-1 第5期)

「毒咖啡」混來混去 易誘惑年輕人

中正大學犯罪研究中心日前到監獄訪談五名毒販，發現毒咖啡包因具有低風險、低門檻、多型態特質，容易混入食品內使用，也極易讓從未碰毒的年輕人踏入歧途。

中正大學犯罪研究中心研究團隊2014年起針對高雄、台中和新北市國、高中職學校，連續三年每年調查2200名學生，發現學生使用K他命者比率最高，但使用毒品混合包等新興毒品的比率逐年增加。另外去年吸食混用毒品致死即達45人，政府必須正視。

由於毒咖啡包價格便宜、包裝時尚，很容易被年輕人接受，學校應加強訓練教師辨別學生使用藥物能力，如有學生長期臥睡、情緒起伏很大或異常亢奮等，可能是涉毒徵兆，要提早因應。他還說，目前毒咖啡包多混三、四級毒品的刑度不如販售一、二級毒品，建議應加重販賣混合毒品包的刑度，因此致人於死刑度也應加重。檢方也認為可修法加重，有檢察官建議修法規定「毒品混入食品」就加重刑度，或視為製造毒品的一個要件。

據檢警調查，目前1包毒咖啡包在北部地區約賣600元、中部地區賣390到500元間，曾經檢出有毒咖啡包混用達12種成分毒品，主要物質為卡西酮、K他命和類大麻活性物質等；因純度不高，暴利豐厚，但因藥頭自行調配不同藥物，食用致死風險極高。

國、高中職學生
使用非法藥物種類趨勢



「惡魔」咖啡包好毒！ 自創品牌吸青少年

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



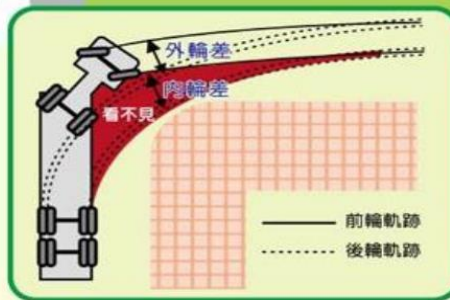
**記得這點內輪差！
道路安全差很多！**

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。



車輛視線死角為車輛前後方及左右兩側，轉彎時亦會產生內輪差現象，呼籲汽、機車、自行車及行人於道路通行及轉彎時應盡量遠離大型車輛，避免進入大型車視野死角區域而發生意外，確保行車安全。

軍訓室 暨 校安中心 關心您



身心健康中心



【身心健康中心焦點訊息】

109-1生涯規劃系列活動

「生涯探索~往未來出發」



你想知道如何進行生涯規劃嗎？

你正在尋找自己的方向嗎？

這場講座將協助你：

進行自我探索與了解、

提升自我效能感及求職技巧



講題：109-1 生涯規劃系列活動-「生涯探索~往未來出發」

講師：簡孜育 諮商心理師

講座時間：109 年 11 月 24 日(二)10:20~12:10

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 11.18 日止，若有報名成功會以簡訊通知。

活動詳細資訊請洽身心健康中心 林子婷老師 分機：24144



Lose Yourself to Find
Your Heart



吳鳳科技大學
WuFeng University

Fun心築夢 飛向未來

熱血 × 青春 × 冒險 × 歡笑 × 感動 × 蛻變

飛翔的心 自我成長營

活動日期：109年11月27日（五）上午9:00

活動地點：嘉義縣中埔鄉築夢森居

活動對象：本校教職員生

報名方式：請至「身心健康中心」索取

報名表填寫（TA205）

線上報名<https://www.surveycake.com/s/PxX9G>

或洽 身心健康中心 唐睿儀 老師(分機24143)



活動名額有限!!

飛翔的心誠摯地邀請你一同參與



吳鳳科技大學

防疫吃出免疫力!!

蔬果佳餚 食在滿意

蔬食活潑 積分點

吃蔬食(不含肉)

送折價券80元+新鮮水果一份

活動日期
109/11/9-27

活動地點
文鴻樓地下一樓美食街

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6點即可至學務處身心健康中心(A109)兌換折價券，數量有限唷！

主辦單位：學務處身心健康中心

洗手 VS. 節水

小孩子才做選擇！我全都要！



1. 節水時水量減半：

依「濕、搓、沖、捧、擦」的步驟，洗手時水量減半，勿塗抹過多清潔劑，搓揉手部時可先關閉水龍頭。

2. 限水時漂白水替代：

可用附水龍頭的水桶泡製3至5ppm含氯漂白水，以稀釋漂白水清潔雙手20秒後，再以清水沖洗。



3. 沒水時酒精消毒：

完全沒水時，若手部無明顯髒污，可用75%酒精或乾洗手清潔雙手，並搓至完全乾燥為止。

防疫事大眾事

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】

添衣吾奉

二手衣募捐活動

活動日期

- 募集衣物日期：109/11/04-109/12/02
- 發送衣物日期：109/12/03

活動地點：本校花明樓TA20 課外活動發展組

活動內容

- (一) 全校教職員工生於募集衣物期間，將要捐贈的衣服拿至課外組，捐贈前請先檢查衣物是否有毀損情況以及是否整潔。
- (二) 秋冬、春夏衣物皆可捐贈。
- (三) 凡至課外組捐贈衣物之教職員工生，皆可獲得紀念品一份。
- (四) 課外活動組將招募志工整理捐贈及回收之二手衣，與非營利機構合作，進行衣物發送、傳遞師生愛心。(受助對象將委由合作機構轉介)

主辦單位：學務處課外活動發展組



課外活動發展組
志|工|招|募

歡迎本校師生、學生社團參加

吾獻愛奉溫暖

獨居長者關懷活動



活動日期

109 年1月26日

時間

12:10 ~ 17:00

活動地點

獨居長者之住處

活動集合地點

花明樓TA203

課外活動發展組

活動方式

- ◎參與本次活動之師生可申請公假。
- ◎報名日期至 109 年 11 月 20 日(五)止，
欲報名者請至課外活動發展組填寫資料。

全程參加本次活動

- ◎將核發4小時服務證明，可登錄於志願服務紀錄冊。

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！

誠實
商店

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，送至花明樓 TA203 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

編號	獎學金名稱	申請資格	成績	繳交證件	申請期限
1	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. 近 3 個月內戶籍謄本影本。 3. 當年底收/中低收入戶證明或全戶最新年度國稅局所得資料及財產清冊資料清單。	急難變故發生日起六個月內進行申請。

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!!】



體育運動組



【體育組焦點訊息】

一、【109 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。

【新生盃籃球比賽成績揭曉】

第一名：四休一 A 第二名：四消一 A 第三名：四消一 B

【新生盃排球比賽成績揭曉】

第一名：四消一 A 第二名：四消一 B 第三名：四電一 A

【新生盃慢速壘球比賽成績揭曉】

第一名：四休一 A 第二名：四媒一 B 第三名：四消一 A

【新生盃桌球比賽成績揭曉】

男生組：第 1 名四技休閒一 A 陳冠睿、第 2 名四技消防一 B 林念傑、
第 3 名四技觀管一 A 蘇嘉偉

女生組：第 1 名四技幼保一 A 張芷榕、第 2 名四技觀管一 A 賴妍寧。

二、【第 11 屆吳鳳盃羽球賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 **109 年 11 月 9 日**止。
- (二)比賽日期：**109 年 11 月 23 日至 27 日**。
- (三)比賽地點：旭光中心綜合球場。
- (四)比賽項目：1.學生組-男子組雙打、女子組雙打、男女混合雙打。
2.教職員組-男子組雙打、男女混合雙打。
- (五)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (六)參賽選手如遇上課時間，煩請導師協助申請公假。
- (七)請參賽選手隨時注意體育組網頁公告之比賽相關訊息。

※為提升羽球運動風氣，歡迎全校師生踴躍組隊報名參加！

三、【第 10 屆吳鳳盃樂活攀岩賽】活動訊息

- (一)報名日期：即日起至 109 年 11 月 20 日(星期五)止。
- (二)賽前練習：109 年 11 月 25 日(星期三) 15:30~17:30。
- (三)比賽日期：109 年 12 月 02 日(星期三) 15:30~17:30。
- (四)比賽地點：旭光中心樂活攀岩場。
- (五)比賽項目：個人速度賽(男子組、女子組)。
- (六)「競賽規程」「報名表」請至學校首頁校園活動或體育室網頁查閱。
- (七)請參賽同學隨時注意體育組網頁公告之比賽相關訊息。

四、【校外活動相關資訊】

- (一)「兩岸奧會體育交流活動回顧與展望論壇」實施計畫及議程。
- (二)「109 年全國分齡水球錦標賽」。
- (三)「中華民國大專校院 109 學年劍道錦標賽」競賽。
- (四)教育部體育署 108 學年度全國各級學校民俗體育競賽。
- (五)「109 年全國第十屆北港媽祖盃排球錦標賽」。
- (六)「中華民國大專校院 109 學年度國術錦標賽」競賽。

※相關活動訊息請至體育組網頁查閱！

【運動健康園地】

《肌肉痠痛還可以運動嗎？》

你/妳是不是也有一樣的經驗呢？

常常在運動完 1~2 天後，肌肉反而才開始痠痛，難道這就是所謂的乳酸堆積嗎？

放心，不是的！一般健康的人在運動後的 1~2 小時就會將堆積的乳酸代謝掉，讓血液中的乳酸恢復至正常濃度。

訓練後 24-48 小時左右的痠痛感稱為『延遲性肌肉痠痛』。



為什麼會有這樣的現象呢？

這是因為在運動時肌肉承受了壓力並造成微小的肌纖維損傷，身體為了修補受傷的組織，會引發一連串的發炎反應，而這個發炎反應正是訓練後 1~2 天肌肉痠痛的主因。

但不要擔心，正是這個『訓練—發炎—修補』的循環讓身體漸漸能適應壓力，漸漸變的更強壯。當反覆幾次訓練後，妳會發現，妳下次從事相同強度訓練時，肌肉痠痛的感覺會漸漸減緩，就算有痠痛感也能較快的復原。

那肌肉痠痛時還能不能運動呢？

這沒有一定的標準答案，要視痠痛的程度與肌肉部位而定。

1. 假設今天妳只是腿部肌肉痠痛，妳還是可以針對手臂，核心肌肉等其它肌群做訓練。
2. 若今天全身多處肌肉群都還在痠痛，但還在能忍受的範圍，可採用「動態恢復」。

什麼是動態恢復呢？

動態恢復指的是從事低強度的運動來幫助減緩痠痛，例如：慢跑，快走，或是慢速游泳，甚至在泳池內快走等等，這些都能幫助肌肉的血流量增加，加快恢復的速度。

動態恢復的時機

1. 訓練當天，安排低強度訓練當作收操
2. 訓練後，獨立一天做低強度訓練

但如果今天真的痠痛到不行，全身都很不舒服，會建議妳建議充分的休息，補充足夠的營養，多喝水，適當的做筋膜放鬆與伸展，並調適好心情，準備迎接下一次的訓練。長期來看，養成規律的運動習慣，讓身體有能力適應不同的壓力，就可以有效降低肌肉痠痛的機會。

一週訓練規劃範例

假設妳一週安排兩天上教練課或安排自己進行強度較高的訓練，妳可以

第一天：上課/中高強度的訓練

第二天：動態恢復

第三天：完全休息日

第四天：上課/中高強度的訓練

第五天：動態恢復

第六天：完全休息日

第七天：完全休息日

「以上只是提供一個規劃的方向，每個人的能力與生活作息不盡相同，實際情況還是要依照自身狀況與訓練內容細節而定，有在上教練課的學生建議多與自己的教練溝通討論，找出最適合自己的訓練規劃」

資料來源：[Beyond Fitness](#) 超越體能