

銘傳大學 108 學年度校園活力運動週活動實施辦法

一、活動名稱：活力運動週

二、目的：

- (一) 落實學校體育活動，推展校園運動風氣。
- (二) 增進體育知識，建立體育正確觀念，培養參與運動之積極態度與知能。
- (三) 啟發運動興趣，體驗運動樂趣與效益，建立規律運動習慣。

三、主辦單位：體育室

四、活動日期：108 年 11 月 25 日（星期一）起至 108 年 11 月 29 日（星期五）止。

五、活動地點：

- (一) 台北校區：田徑場、大會議室。
- (二) 桃園校區：田徑場、P102 教室。

六、活動內容：

- (一) 活力有氧操。
- (二) 大隊接力。
- (三) 運動達人就是我。
- (四) Facebook 體育室粉絲專頁分享。
- (五) 運動專題講座。
- (六) 體適能檢測示範、練習及影片欣賞
- (七) 體育常識測驗

七、參加對象：全校同學。

八、運動達人競賽辦法

- (一) 採現場報名，每人以踢足球射門一次，球須騰空飛行，擊中號碼背心者，頒發精美紀念品乙份。
- (二) 以手球球門為射門的範圍，射門距離為 8 公尺。

九、活動流程：

表一 銘傳大學 108 學年度校園活力運動週台北校區活動項目

活動項目	日期	時間	地點	任課講師
活力有氧操	108 年 11 月 25 日 (星期一)	13:10-15:00	田徑場	外聘講師 Off-
	108 年 11 月 29 日 (星期五)	08:10-08:30		黃怡學
大隊接力	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-17:00	田徑場	各任課 老師
運動達人 就是我	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-17:00	田徑場	各任課 老師
Facebook 體育室粉絲 專頁分享	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)		體育室粉絲 專頁分享	
運動專題講座	108 年 11 月 28 日 (星期四)	15:10-17:00	B301	李再立博士
體適能檢測示 範、練習及 影片欣賞	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-17:00	逸仙堂	各任課 老師

表二 銘傳大學 108 學年度校園活力運動週桃園校區活動項目

活動項目	日期 Date	時間 Time	地點 Venue	任課講師 Instructors
活力有氧操	108 年 11 月 25 日 (星期一)	08:10-08:30	田徑場	劉淑華
	108 年 11 月 29 日 (星期五)	11:10-12:00	體育一館	外聘講師
大隊接力	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-16:40	田徑場	各任課 老師
運動達人 就是我	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-16:40	田徑場	各任課 老師
Facebook 體育室粉絲 專頁分享	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)		體育室粉絲 專頁分享	
	108 年 11 月 27 日 (星期三)	14:50-16:40	P102	李再立博士
體適能檢測說明 及練習 影片欣賞	108 年 11 月 25 日 (星期一)至 108 年 11 月 29 日(星期五)	08:10-16:40	體育一館	各任課 老師

九、本辦法經呈校長核可後實施，修正時亦同。