

星期		一						二						三						五					
時段		7、8 節 15：10-17:00						3、4 節 10：10-12：00						3、4 節 10：10-12：00						3、4 節 10：10-12：00					
班別		電機一乙	資工一	化材一甲	休健一	生動一乙	園藝一	生動一甲	土木一甲	環工一	外語一	機械一甲	森資一	化材一乙	電子一甲	食品一甲	食品一乙	電子一乙	電機一甲	土木一乙	機械一乙	生機一	經管一甲	經管一乙	土木生資專一
至體適能教室	前測	二	二	四	四	三	三	二	二	三	四	四	三	三	三	二	二	四	四	五	二	二	三	三	三
	後測	十二	十二	十四	十四	十三	十三	十二	十二	十三	十四	十四	十三	十三	十三	十二	十二	十四	十四	十五	十二	十二	十三	十三	十三
教授師課		曾秋美	陳瑞福	盧秋如	涂馨友	董至聖	吳炫政	董至聖	曾秋美	陳瑞福	涂馨友	盧秋如	張佑誠	鄧正忠	張佑誠	許惠英	陳瑞福	涂馨友	盧秋如	曾秋美	鄧正忠	林韋丞	吳炫政	許惠英	董至聖
(一) 9/5-9/9		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	J	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃
(二) 9/12-9/16		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	桌	J	排	羽	籃	撞	重	重	排	羽	籃	撞
(三) 09/19-09/23		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	J	排	羽	籃	撞	重	桌	排	羽	籃	撞	桌
(四) 09/26-09/30		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	排	羽	籃	撞	重	桌	J	羽	籃	撞	桌	排
(五) 10/03-10/07		籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	羽	籃	撞	重	桌	J	排	籃	撞	桌	排	羽
(六) 10/10-10/14		撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	籃	撞	重	桌	J	排	羽	撞	桌	排	羽	籃
(七) 10/17-10/21		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	撞	重	桌	J	排	羽	籃	桌	排	羽	籃	撞
(八) 10/24-10/28		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	桌	J	排	羽	籃	撞	排	羽	籃	撞	桌
(九) 10/31-11/06		期 中 考																							
(十) 11/07-11/11		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	桌	J	排	羽	籃	撞	重	羽	籃	撞	桌	排
(十一) 11/14-11/18		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	J	排	羽	籃	撞	重	桌	籃	撞	桌	排	羽
(十二) 11/21-11/25		籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	排	羽	籃	撞	重	桌	J	撞	桌	排	羽	籃
(十三) 11/28-12/02		撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	羽	籃	撞	重	桌	J	排	桌	排	羽	籃	撞
(十四) 12/12-12/16		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	籃	撞	重	桌	J	排	羽	排	羽	籃	撞	桌
(十五) 12/19-12/23		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	撞	重	桌	J	排	羽	籃	羽	籃	撞	桌	排
(十六) 12/23-12/27		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	重	桌	J	排	羽	籃	撞	籃	撞	桌	排	羽
(十七) 12/26-12/30		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	桌	J	排	羽	籃	撞	重	撞	桌	排	羽	籃
(十八) 01/02-01/06		期 中 考																							
場地代號說明：																									
A：攀岩場      B：重量訓練室      C：羽球場      E：桌球場      D：排球場      E：桌球場      F：撞球場      G：舞蹈教室(1)																									
H：舞蹈教室(2)   I：籃球場                      J：室內跑道   K：田徑場      M：歐洲保齡球館 (需自行付費，每局 20 元)   N：宜運游泳池   O：宜蘭河																									

大一體適能前測：第二週至第四週

大一體適能後測：第十二週至第十四週。