

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	經營一甲	經營一乙	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	吳炫政	董至聖	余國豪	鄧正忠	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	余國豪	林韋丞	吳炫政	許惠英	董至聖
(一)9/11-9/15		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	撞	J	桌	重	排	羽	籃	桌	重	排	羽	籃
(二)9/18-9/23		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	J	桌	重	排	羽	籃	撞
(三)09/25-09/29		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	籃	撞	J	桌	重	排	羽	排	羽	籃	撞	桌
(四)10/02-10/06		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	桌	重	排	羽	籃	撞	J	羽	籃	撞	桌	排
(五)10/09-10/13		籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	羽	籃	撞	J	桌	重	排	籃	撞	桌	排	羽
(六)10/16-10/20		撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	J	桌	重	排	羽	籃	撞	撞	桌	排	羽	籃
(七)10/23-10/27		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	排	羽	籃	撞	J	桌	重	桌	排	羽	籃	撞
(八)10/30-11/03		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	撞	J	桌	重	排	羽	籃	排	羽	籃	撞	桌
(九)11/06-11/10		期 中 考																							
(十)11/13-11/17		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	重	排	羽	籃	撞	J	桌	羽	籃	撞	桌	排
(十一)11/20-11/24		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	籃	撞	J	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	排	羽
(十二)11/27-12/01		籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	桌	重	排	羽	籃	撞	J	撞	桌	排	羽	籃
(十三)12/04-12/08		撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	羽	籃	撞	J	桌	重	排	桌	排	羽	籃	撞
(十四)12/11-12/15		桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	J	桌	重	排	羽	籃	撞	排	羽	籃	撞	桌
(十五)12/18-12/22		重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	排	羽	籃	撞	J	桌	重	羽	籃	撞	桌	排
(十六)12/25-12/29		排	羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	撞	J	桌	重	排	羽	籃	籃	撞	桌	排	羽
(十七)01/01-01/05		羽	籃	撞	桌	重	排	羽	籃	撞	桌	重	排	重	排	羽	籃	撞	J	桌	撞	桌	排	羽	籃
(十八)01/08-01/12		期 末 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。