

南華運程季刊資訊

出版單位/南華大學運動與健康促進學士學位學程
出版人/許伯陽
採訪小組/盧珮嘉、梁嘉展、蔡宜婷
地址/嘉義縣大林鎮南華路一段 55 號
電話/05-2721001
Email/pyhsu@nhu.edu.tw

南華運程季刊資訊為「南華大學運動與健康促進學程」之刊物，本期為 108 學年下學期(1 月~3 月)內容，歡迎賞析！

- 1、封面報導：棒球隊努力不懈，榮獲 108 學年大專棒聯第六名...P1
- 2、頭條報導：足球隊不敵四大列強，108 學年大專足聯落居第五名...P2
- 3、人物介紹：健美老師吳柏翰...P3
- 4、校外活動：企甲排聯、ZEPRO 路跑與冬令營支援活動...P4
- 5、專題演講：運動防護的重要性 台灣運動保健協會...P4
- 6、比賽資訊：108 學年第二學期校際比賽總成績...P5
- 7、證照資訊：108 學年第二學期證照榜...P6

棒球隊努力不懈，榮獲 108 學年大專棒聯第六名

即使 球隊去年流失 6 位職棒與 1 位社甲好手，南華棒球隊依舊在預賽 A 組以第三名之姿進入八強複賽，較為可惜為超級循環賽制(Super Round)將預賽成績帶入複賽，南華對上文大、國體與高苑皆未取勝，以 0 積分墊底晉級，因此對於後續複賽的四場比賽都有輸不得的壓力。

複賽首戰對上美和科大，驚險以 2：1 贏球，3 局上因守備失誤讓對手先馳得點，下半局陳鼎傑、藍濱勝連續安打，戴培麟高飛犧牲打將比數扳平。兩隊僵持到第 7 局，靠著對手暴投攻回致勝分，總教練蔡仲南賽後直言，守備的基本功沒有做好，攻擊型態都跑掉，雖然贏球，但還有很大的努力空間，還好投手尤明勝有壓制力。第二場對上嘉義大學，守備狀況仍舊沒改善，全場發生 3 次失誤，讓嘉大靠著 6 局下的 5 分大局，終場以 5 比 2 逆轉落敗，而投手曾家錠表現優異，只是球隊未持續守成終至落敗，本場比賽賽前除嘉大與文大較具晉級優勢外其他五隊積分

接近，可惜未能取勝嘉大，成為未進四強的關鍵一役。第三場比賽對上開南大學，受制開南投手許峻暘 8 局 9K，壓制南華打線，南華投手第三局遇亂流掉四分無力扳回，最終 0 比 5 敗給開南，確定八強止步。第四場比



賽遭遇北市大，本場比賽為兩軍首次對戰，兩隊同在同一層級包括協會杯、梅花旗、大專棒聯與春季聯賽等，竟也從未對戰過，北市大獲勝將有機會晉級四強，而南華即使確定未晉級但因爭取對戰首勝也全力以赴，

本場比賽兩隊投手都壓制力不足，南華一掃過去幾場打擊不振，首局攻下三分後就不曾落後，六局被追至五比四，下局就再得分拉開差距，最後半局下四分以 10 比 4 大比分建立未來對戰的信心，大四曾家錠繼第二場好投後，本場後援壓制北市大打擊，不再掉分，是本場 MVP，也應該是八強賽中表現最好的選手。最終，南華以 2 勝 5 敗 6 積分的戰績獲得大專棒聯公開一級第六名的成績。

整體而論，比起去年第四名的成績，雖掉落兩名，但大專棒聯公開一級各隊實力接近，各隊都有很好的團隊戰力，頂級球隊如文大、開南、國體、嘉大與台體等，優秀選手源源不絕，其次新興球隊則在條件不如下，不斷找尋有天賦的遺珠加以鍛鍊，期待能挑戰列強，南華棒球隊一軍級 13 位新生潛力足，已經可以頂上球隊陣容中流失好手的位置，只是要與列強競爭，還需要更多的時間養成。(許伯陽/運程)

大專棒球好手流失各隊難選材

世界 職業棒球的趨勢，高中畢業的年輕好手可塑性高具有發展潛力，凡天賦條件好的選手注注都直接進入職業棒球的培訓體系中，由三級學生棒球跳過大專層級，挑戰職業棒球層級，蔚為主流。

2019 年第二十九屆 U18 世界青棒賽，台灣擊敗美國勇奪睽違九年的世界冠軍，這一批優秀選手是國內棒壇的黃金世代，該年左投王彥程旅日，鎮守游擊的台灣隊長鄭宗哲旅美，捕手羅暉捷效力統一獅，外野手岳政華和內野手林瑞鈞則在中信兄弟，只有余謙就讀開南大學，今年大專棒聯即大殺四方助開南打入決賽，今年目標旅外。另外 10 名今年畢業，包括林子豪、林政華、林子崑、林辰勳、林吳晉璋、何恆佑，確定會報名今年中職選秀，蔡佳諺、王順和應該會先讀大學，陳柏毓、李晨薰兩大強投未來目標旅外。

職棒高中化是難以阻擋的趨勢，即使中華職棒二軍的月薪只有 4~6 萬，簽約金注注百萬左右，即使加盟後不能回大專球隊打球，再即使加盟後社會甲組球隊有名額限制，懷著職棒夢的高中生只要一絲機會總是義無反顧的投入，18 歲即就業的棒球選手比比皆是，而大專棒球成為高中生暫時與次級的賽場選擇，大



專傳統強隊，諸如文大、開南、國體、嘉大、北市大與台體等，由於場地、設備、教練團與傳統等資源，成為高中選手暫時賽場的首選，其次高苑、台東、輔仁、南華與美和等，只能淪為高中生的次級選擇，最優秀的高中生以美國與日本職棒旅外為主，次之選手以加入中華職棒為目標，再來就是加盟社會甲組的球隊，最後無法入選者，才會考慮加盟大專球隊，在這種篩選的機制下，每年僅有 12 支高中木棒組球隊打入第四階段，為高中菁英隊伍，卻有美日旅外、中華職棒、社甲球隊以及 16 支大專公開一級的球隊需要新血加盟可供選擇，結果是優質高中好手僅止於大專傳統強隊，南華成立四年來幾無一線好手加盟即可印證，而其餘大學隊伍只能在剩餘的選手中挑選遺珠好手，文化總教練廖敏雄坦言，選才策略跟著大環境要有所調整，現階段大專誘因不大，大專招生不能再像以前一樣只找頂尖高中生，反而要有「球探眼光」，也就是尋找還需要

是尋找還需要琢磨的有潛力選手，才能在三級棒球與職業棒球中找到持續培養球員的生存之道。(許伯陽/運程)

複賽戰績排行

排行	球隊	勝場	敗場	和局	勝率	勝差	晉級	文化大學	嘉義大學	國立體大	開南大學	高苑科大	南華大學	台北市大	美和科大
1	文化大學	6	1	0	.857	-	冠軍賽	● 9:12	○ 10:3	○ 8:3	○ 6:1	○ 3:1	○ 15:7	○ 8:0	
2	嘉義大學	5	1	1	.833	0.5		○ 12:9	● 5:7	○ 2:0	△ 4:4	○ 5:2	○ 3:2	○ 5:0	
3	國立體大	4	2	1	.667	1.5	季軍賽	● 3:10	○ 7:5	△ 3:3	○ 8:3	○ 5:2	● 3:8	○ 10:0	
4	開南大學	3	3	1	.500	2.5		● 3:8	● 0:2	△ 3:3	○ 10:1	○ 5:0	○ 4:3	● 3:5	
5	高苑科大	3	3	1	.500	2.5	● 1:6	△ 4:4	● 3:8	● 1:10	○ 4:3	○ 7:1	○ 4:0		
6	南華大學	2	5	0	.286	4	● 1:3	● 2:5	● 2:5	● 0:5	● 3:4	○ 10:4	○ 2:1		
7	台北市大	2	5	0	.286	4	● 7:15	● 2:3	○ 8:3	● 3:4	● 1:7	● 4:10	○ 19:3		
8	美和科大	1	6	0	.143	5	● 0:8	● 0:5	● 0:10	○ 5:3	● 0:4	● 1:2	● 3:19		

足球隊不敵四大列強，108 學年大專足聯落居第五名

今季 大專足聯公開一級分為前八名公開一級組，後八名公開一級挑戰組，公開一級兩個循環維持同樣的賽事規模，各隊需要比拚兩場，上學期結束第一輪賽程，南華以 3 勝 4 敗積分 9 分排名第五，很可惜對戰 Big4 都沒有拿下任何積分，晉級四強產生危機，第二輪需要爭取更多的積分，特別是對 Big4 的獲勝積分。

第二輪**首場**賽事遭遇地主隊輔大，在低溫與風大的環境下南華較為慢熱，比賽大約不到 10 分鐘時，輔大 11 號在亂軍中禁區外遠射，守門員馬努埃爾進退失據下滑倒，在沒有防守的狀況下被攻進一球，隨後的比賽南華與輔大均有水準的發揮，兩隊控球約五五波，射門次數也相當，雙方都有機會進球但均未進球，輔大的後防滴水不漏，在南華速度不足以撕裂輔大防線下，幾乎無法有效攻破對手的後防，擅長的短傳小組搭配還是製造不出有效的攻門機會，最終以 0 比 1 落敗，戰績 3 勝 5 敗。**第二場**遭遇吳鳳科大，以 6 比 0 大比分勝出，戰績為 4 勝 5 敗 12 積分。**第三場**比賽對戰台體大，南華大學一開賽即展現積極球風，傳導盤帶與長傳都有不錯的成功率，帶給台體後防很大的壓力，只是多次攻門均欠缺臨門一腳，上半場南華大約以七成的控球率主控比賽，台體僅有零星的攻勢，以 0 比 0 結束上半場，下半場還是維持同樣的攻守態勢，大約 12 分鐘左右，台體攻到球門左路，34 號接獲隊友短傳，在南華防守交代不濟下有起腳機會，而守門員有到位但還是讓平凡的球滾進球門，比數以 0 比 1 落後，在有落敗的危機意識下，南華更為積極搶攻，17 分鐘時南華後場長傳到中場附近，22 號亞歷山卓盤帶到大禁區左側起腳攻門，順利踢進至為關鍵的一球，取得 1 比 1 平手局面，在 22 分鐘左右，台體禁區外 16 號馬可仕起腳射門，球被台體後衛碰到改變方向守門員防守不及幸運得分，取得 2 比 1 的領先，42 分鐘左

右，一個高彈跳的傳球 20 號盧安追上，守門員衝出禁區頂球失誤，造成空門，盧安順利踢進第三球，隨後台體也再攻進一球，最終以 3 比 2 獲勝，戰績為 5 勝 5 敗。**第四場**比賽以 3 比 0 輕取淡江大學，戰績提升為 6 勝 5 敗。**第五場**遭遇北市大，北市大主導攻防，南華難有流暢導傳與攻擊，為阻擋北市大的攻擊付出三張黃牌，約 30 分鐘北市大一次長傳，23 號林偉傑用速度壓制南華後衛，形成單刀輕鬆進球，1 比 0 領先，下半場南華全力搶攻，而北市大防守隊型完整，雖付出四張黃牌但也成功守住，南華以 0



比 1 落敗。**第六場**對戰銘傳大學，整場比賽南華攻防占優勢，但屢攻不下分數，下半場比賽快結束時禁區犯規，銘傳罰 12 碼球，最終以 0 比 1 敗北。**第七場**以 3 比 0 輕取文化大學，總戰績 7 勝 7 敗排名第五。隨後在 5~8 排名賽中，分別以 3 比 0 與 2 比 1，擊敗文大與吳鳳，獲得第五名的成績。

回顧兩輪 14 場比賽，大專足聯公開一級分為兩個集團，北市大、銘傳、輔大、台體與南華為第一集團，吳鳳、文化與淡江則為第二集團，兩集團實力差距明顯，基本上對上後三隊兩輪 6 場 18 積分都是基本的積分，因此前五隊對戰的輸贏才是勝負的關鍵，南華在 big4 兩輪 8 場的對戰中，只有在第二輪對戰台體大以 3 比 2 取勝，其餘七

場均落敗，未有和局，而七場中有 5 場以 0 比 1 落敗，1 場 1 比 2 落敗，另一場以 0 比 3 輸球，可以看出南華在本屆比賽的進球窘境，多場在攻門無力下最終後防失手導致輸球，也可看出經歷去年的南華巴西足球的震撼後，各隊對於南華的防守漸能掌握，知道如何防守重點球員，讓比賽流為華麗個人腳法展現，但無法串連整體攻勢，其次在於 big4 體力與速度優於南華，成為最後勝負的關鍵所在。(許伯陽/運程)

賽事	對戰	成績
108 學年 大專足球 聯賽公開 一級預賽 第一輪	南華大學 vs 北市大	0:1(敗)
	南華大學 vs 銘傳大學	0:1(敗)
	南華大學 vs 文化大學	5:0(勝)
	南華大學 vs 吳鳳科大	5:0(勝)
	南華大學 vs 淡江大學	4:0(勝)
	南華大學 vs 台灣體大	1:2(敗)
108 學年 大專足球 聯賽公開 一級預賽 第二輪	南華大學 vs 輔仁大學	0:1(敗)
	南華大學 vs 吳鳳科大	6:0(勝)
	南華大學 vs 台體大	3:2(勝)
	南華大學 vs 淡江大學	3:0(勝)
	南華大學 vs 北市大	0:1(敗)
	南華大學 vs 銘傳大學	0:1(敗)
預賽以 7 勝 7 敗戰績積分 21 分排名第五，無緣四強決賽，踢 5~8 排名賽		
108 學年 大專足球 聯賽公開 一級 5~8 排名賽	南華大學 vs 文化大學	3:0(勝)
	南華大學 vs 吳鳳科大	2:1(勝)
排名賽 2 勝，終獲第五名		

南華足球隊的困境與突破 杜登盛總教練專訪

本次 大專足聯獲得公開一級第五名，杜教練對於這次成績並不滿意，沒達到預設的決賽目標，雖然朝著這個目標前進卻只拿到第五名，值得安慰的是今年球隊實力已經和 big4 差距不大，在雙循環四隊八場比賽中，有六場只輸一球，和第一名北市大兩場都只輸一球，銘傳兩場也都只輸一球，只有對上台體時有辦法進球，一場 2:1 輸一場 3:2 贏，這表示其實我們實力跟他們在伯仲之間，只是沒把握好進球的機會，對於 big4 要突破防守去攻擊相對困難，從 0 分到 1 分的突破比 1 分到 2 分還要困難，兩位前鋒盧安跟黑熊表現不理想，尤其黑熊受傷退步很多，導致今年很少進球，去年兩位各打半場，場場幾乎都進球，今年兩個都上還沒法進球，這是無法取勝的關鍵，但也因為去年好表現讓其他隊重點防守特定球員，我們的球員腳底動作比較多左右腳技術落差又大，在對方壓迫無法慢慢組織進攻，還有球員長傳能力還不足，這都是我們未來需要改善的地方，如果明年沒辦法改善這些缺點踢起來會更辛苦，球隊目前最需要補強的是前鋒，中場傳球能力也不夠，後衛跟守門員是目前比較傷腦筋的位



置，因為負責後衛的卯力西歐，速度快球處理得很好，守門員馬努埃爾也要畢業了，目前剩下兩位大一守門員都帶傷也沒有比賽經驗，目前會朝向培養元卓為未來先發守門員。

明年大專聯賽杜教練表示實力不比今年，因為 7 位球員即將畢業，剩下的球員不足，除了守門員外，後衛也缺，中場齊力思與魯依斯的位子沒有較好的人選去替補，只能從大三較有經驗球員來補足，依照往年經驗除非今年新進有較有經驗球員，否則只能先以二三年級有經驗的擔任先發。

維持球隊戰力甚至補強戰力，新好手的加入刻不容緩，球隊除了持續如來之子的翻轉教育計畫，引進巴西學生外，目前教育部體育署的外籍生上場限制蠢蠢欲動，同時開放運動績優生可以踢公開三個層級與一般組的比賽，並積極輔導企業甲組與乙組的聯賽制度，以國內選手優先健全足球體制，大專層級的足球隊雖有學籍與國籍身分的爭議，但為國內選手營造值得終身投入的環境是大勢所趨，其次球隊需要良性的隊內競爭，並建立未來就業與足球連結的誘因，強化球員的目標設定，如此才能讓球隊脫胎換骨，爭取最高榮譽。(盧珮嘉/運程)

人物介紹

健美老師吳柏翰

柏翰老師這學期到南華運程教授「重量訓練理論與實務」一門課，以交通大學電子物理學士與澳洲 Macquarie University 電子工程碩士學歷，以及合積電與聚積科技工程師的就業背景，竟踏入完全不同的健身產業的工作中，本文採訪柏翰老師，談談自己心路歷程與對健身產業的看法。

1. 以您的學經歷背景，為何投入健身產業？

A: 主要是熱情，半導體與電子領域，對於我可說是駕輕就熟，但自己卻無法有更多的熱情在此領域，總是抱持著能夠完成交代事項就好的心態。反之，對於健身產業，我卻是一股勁的熱情，會額外的花更多心思去攝取更多知識與實際操作出更完美的動作。雖然要放棄一開始工程師的工作也曾猶豫，但總覺得人生就一次，**擇己所愛，愛己所擇**，之後所需要的就是堅持到成功！同時，國民健康意識的抬頭與追求完美體態的氛圍，也是其中一個讓我勇於轉換跑道的的原因。

2 投入後跟之前的工作差異在哪裡？收入有差嗎？

A: 只能說是差異甚大！

身為研發工程師時，每天所接觸到的幾乎是電腦與晶片，還有一堆分析不完的數據，每天都必須從這些數據中，找出現在所面對問題的解答，再進一步藉由舊有理論去驗證。當然，有時候這些問題可能之前都沒有人發現過，這時候我們就能藉由不停的實驗與數據分析，去提出新架構與理論來解決，同時也可以發表論文以供其他工程師做為參考依據。僅有很少的時間是人與人之間的互動，所以工程師可說是非常枯燥的工作。當然，不同領域的工程師，工作內容還是有些許不同，這邊大概講述的是 R D 工程師的日常。身為健身教練，大致時間花費於三個區塊：**知識的進修，自我動作的修正，學生的備課與上課**。整體與人相處的時間，相對增加蠻多，而且不同學生們有不同成長背景，如何快速找出適合他們的學習方式與相處方式是非常重要的。至於知識精進與自我鍛鍊部分，就是教練本身自己對自己的要求。至於健身教練薪資方面，一開始轉換跑道時，一定是不能跟身為工程師的薪資做比較，但隨著自我的精進與價值的提升，造就學生數增加與主管職位津貼，現在薪資大概跟工程師相距不大。



吳柏翰老師簡歷

曾任

TSMC ESD 專案工程師、聚積科技 ICdesigner

現任

歐格瑪健身中心私教練與主管

專長

健體、健力三項、備賽指導、街頭健身、增肌減脂、動作矯正

成績

108 年第一屆全國健身健美錦標賽暨世界盃國

家選手選拔賽健體 170-：第五名

108 年嘉義市市長盃全國健美錦標賽暨

2019 IFBB 葡萄牙鑽石國手選拔健體 172-：第五名

全國 2019 年 Fit model 模特健體 形體錦標賽

Fit model 174-：第三名，健體 174-：第四名

3 您認為在健身產業工作的專業在哪一方面最需要，口才？示範？人際關係？

A: **專業知識與銷售能力**在我眼裡都是非常重要的，專業知識可以讓學員的訓練更有效果，效果一好，就會有其他學員們蜂擁而至找你教導他們。但是這些的前提是你必須說服他們相信你的專業，進而有意願上您的課，此時你才能夠施展所長。至於，體態與示範不能說不重要，只能說它們會是你更能取信於學員的額外利器。

4 想要投入健身產業，有哪些證照在業界較吃香？

A: **ACE-CPT**是目前在台灣可以考到唯一全世界通用的健身教練執照，同時台灣普及率也較高，其他的國際證照普遍都因為版權的問題僅限於亞洲區使用，以上是對於私人教練證照來說。當然，**SFMA 功能性動作評估**，也是目前滿需要的一張證照知識，可以判斷學員是否某特定肌肉過於活化或抑制。證照的考取，往往只是開始，當了教練之後需要學習的知識往往多於這些，所以千萬不要止步於證照的考取，而忽略了後續知識的精進與自我鍛鍊。

5. 您認為健身產業最難跨入的門檻在哪一方面？專業知識？動作示範？

A: 從前的我可能只會說專業知識，專業知識是基本必備，如果連基本必備都沒有，我想根本不能成為一位合格的健身教練。但是現在的環境，除了前面提到的專業知識外，**銷售能力與抗壓力**也非常的重要，畢竟商業性健身房是營利性質，所以對業績的要求是非常巨大的，如果沒有上述所說的能力，我倒是奉勸要踏入這行業，真的需要三思而後行。

6. 您認為我們運程學生若是投入健身產業最需要學習的是甚麼？

A: 就我與運動學程的學生相處起來的情況，最需要的是**專業知識與應用**。在目前上課的觀察，很多學生都只知其所以但不知其所以然，但這就會讓你的學員開始質疑你的專業，再者有些學生已瞭解了某些訓練方針，卻不知道如何有效地應用，這點也是需要精進的部分。銷售能力方面，學生普遍活潑，所以我相信這方面只要稍作練習必然可以有很大的進步；抗壓力部分，只要大家能拿出個專項練習時的心態，我相信是可以克服的！（梁嘉展/運程）

健身產業的四大證照-ACSM、ACE、NASM、NSCA

國際間對於健身產業的證照，以 ACSM、ACE、NASM、NSCA 四個單位所認證的證照為主，**ACE** 為美國運動委員會 (American Council on Exercise) 認證體系包含以下四類證照，1. 私人教練專業證照認證 (Personal Trainer Certification) 2. 團課教練專業證照認證 (Group Fitness Instructor) 3. 健康指導師專業證照認證 (Health Coach Certification) 4. 醫療健身專家 (Medical Exercise Specialist) 其中以第一項 ACE-CPT 最為著名，也是柏翰老師所取得的證照。**ACSM** 為美國運動醫學會 (American College of Sports Medicine)，較偏向運動與醫學背景，ACSM 體系中，最著名的是康復運動，代表證照是 ACSM-CEP (運動復健專業認證) / ACSM-RCEP (運動復健醫師專業認證)。**NASM** 為美國國家運動醫

學會 (National Academy of Sports Medicine)，NASM 體系中，最著名的就是矯正運動，代表證照是 NASM-CES (矯正運動專家)。**NSCA** 美國肌力體能協會 (National Strength and Conditioning Association)，NSCA 的體系中，最著名的是運動表現訓練，代表證照是 NSCA-CSCS (體能與運動表現專業認證)。(許伯陽/運程)



校外活動一

運程支援企業甲組排球聯賽 15 年例行賽 嘉義站賽事

企業

甲組排球聯賽 15 年例行賽最後一周賽程在嘉義港坪體育館舉行，運程排球隊為主與嘉商同學負責全數賽務工作，包含 2 月 14 日的場地設置、2 月 15 日的賽務工作與 2 月 23 日的賽後撤場工作，由於企甲排聯為國內最高等級的排球賽事，且 FOX 電視台有現場轉播，因此在場地的規格要求上有極高的標準，同學們親自體驗排球地墊鋪設、畫貼線、電子廣告看板架設、排球網柱與裁判椅架設等場地布置工作，也體驗協助播報、記錄、計分、場地快速擦拭、撿球等賽務工作，以及最後的撤場、打包與恢復等，等於是經歷一次有模組化作業之高等級賽事的現場執行作業，是很好的賽次實習機會，另外，能近距離欣賞國內最頂級的排球賽事，如集最多國手的男女台電隊，或是美津濃、極速起跑、長力與中國人纖等隊伍的比賽，對於排球隊員來說再辛苦都值得！（許伯陽/運程）



校外活動二

運程支援 2020 ZEPRO RUN 全國半程馬拉松 嘉義場賽事

全統

主辦全國半程馬拉松 2020 ZEPRO RUN-嘉義場賽事於 2 月 23 日在嘉義市立體育場起跑，參與本賽事起因於之前的一場運程邀約的全統演講會，林經理深入淺出的介紹全統的品牌行銷目的與舉辦路跑的做法後，運程同學們踴躍的參與全統的路跑賽事，於是有 20 個名額加入嘉義場的路跑團隊，擔任路跑活動的各組志工工作。時值武漢肺炎，本賽事仍有約 9,000 人參與，疫情需要於會場與入口處增設檢測站，入場皆須量體溫並手部消毒，工作人員皆配戴口罩，亦在會場內設置勤洗手等宣導加強防疫工作，增加賽事工作的難度，同學們最終感受大型路跑賽事的魅力，也體驗賽事背後工作人員的辛勞，最後賽事圓滿，大家也收穫滿滿。（許伯陽/運程）



校外活動三

武術隊支援 2020 年嘉義市全國青少年體育冬令營

專題講座

運動防護的重要性 台灣運動保健協會

武術

隊五位同學於 2 月 24 日支援 2020 年嘉義市全國青少年體育冬令營的武術課程，在 30 多位活潑的五六年級小學生的感染下，武術隊使出渾身解數盡心盡力教導學員。



三月

27 日邀請台灣運動保健協會秘書長黃奕銘到本校演講，主題為"運動防護的重要性"，黃秘書長有豐富的運動防護學理與實用背景，非常專業，課程中兩位助教帶領同學們操作自體放鬆按摩與雙人運動按摩，在實際操作中學習運動防護的重要性，更是讓同學們從實際操作中了解運動防護的放鬆與恢復。



108 學年第二學期校際比賽總成績

棒球

108 學年大專棒球聯賽**公開一級預賽 A 組**賽程，拿下四勝三敗 12 分積分，以第三名的成績晉級複賽(0 勝 3 敗 0 積分帶入複賽)

南華大學 vs 遠東科大 10:1(勝)

南華大學 vs 中信金融 12:5(勝)

南華大學 vs 文化大學 1:3(敗)

南華大學 vs 國體大 2:5(敗)

南華大學 vs 高雄大學 2:0(勝)

南華大學 vs 高苑科大 3:4(敗)

南華大學 vs 台東大學 7:3(勝)

南華大學 vs 銘傳大學 0:3(敗)

108 學年度大專棒球聯賽**公開一級複賽**，2 勝 2 敗，未進四強決賽，**最終第六名**

南華大學 2 : 1 美和科大(勝)

嘉義大學 5 : 2 南華大學(敗)

南華大學 0 : 5 開南大學(敗)

台北市大 4 : 10 南華大學(勝) (隊史首次對戰)

108 學年大專棒球聯賽**預賽一般組第四區**，以 2 勝 1 敗成績晉級全國賽

南華大學 vs 台南大學 7:0(棄權)

南華大學 vs 中正大學 0:15(敗)

南華大學 vs 金門大學 15:2(勝)

108 學年大專棒球聯賽**預賽一般組-排名賽**

南華大學 vs 南應科大 6:5(勝)

南華大學 vs 高雄科大 3:15(敗)

南華大學 vs 南台科大 16 : 17(敗)

南華大學 vs 嘉藥科大 1:19(敗) **因武漢肺炎賽事延期到五月...**

籃球

108 學年大專籃球聯賽**一般男生組** 第四區預賽，以 2 勝 3 敗成績晉級複賽

南華大學 vs 台南藝大 52:39(勝)

南華大學 vs 大同學院 63:38(勝)

南華大學 vs 中正大學 30:75(敗)

南華大學 vs 嘉義大學 51:63(敗)

南華大學 vs 中信學院 48:55(敗) **因武漢肺炎賽事延期到五月...**

排球

108 學年大專排球聯賽**公開二男子組 D 組**預賽，以總成績 3 勝 2 敗的戰績晉級全國賽

南華大學 vs 遠東科大 3:2(勝)

南華大學 vs 成功大學 2:3(敗)

南華大學 vs 中華醫大 0:3(敗)

南華大學 vs 東海大學 3:0(勝)

南華大學 vs 亞洲大學 3:0(勝) **因武漢肺炎賽事延期到五月...**

足球

108 學年大專足球聯賽**公開一級男子組**，第一輪 3 勝 4 敗，第二輪 2 勝 1 敗，剩四場於年後進行

第一輪

南華大學 vs 北市大 0:1(敗)

南華大學 vs 銘傳大學 0:1(敗)

南華大學 vs 文化大學 5:0(勝)

南華大學 vs 吳鳳科大 5:0(勝)

南華大學 vs 淡江大學 4:0(勝)

南華大學 vs 台灣體大 1:2(敗)

南華大學 vs 輔仁大學 0:3(敗)

第二輪

南華大學 vs 輔仁大學 0:1(敗)

南華大學 vs 吳鳳科大 6:0(勝)

南華大學 vs 台體大 3:2(勝)

108 學年大專足球聯賽**公開一級男子組**，第二輪四場賽事，2 勝 2 敗，兩輪合計 7 勝 7 負 21 積分戰績名列第五，最終無緣四強

南華大學 vs 淡江大學 3:0(勝)

南華大學 vs 北市大 0:1(敗)

南華大學 vs 銘傳大學 0:1(敗)

南華大學 vs 文化大學 3:0(勝)

108 學年大專足球聯賽**公開一級男子組**，五至八名排名賽，**最終第五名**

南華大學 vs 文化大學 3:0(勝)

南華大學 vs 吳鳳科大 2:1(勝)

108 學年度大專足球聯賽**一般組**，取得第二區的第一名，晉級全國賽

南華大學 vs 暨南大學 13 : 0 (勝)

南華大學 vs 中國醫大 4 : 0 (勝)

南華大學 vs 逢甲大學 3 : 0 (勝)

南華大學 vs 東海大學 3 : 1 (勝) (第二區排名賽)

因武漢肺炎賽事延期到五月...

108 學年第二學期證照榜

截至 0331，運程三個年級共計有 30 人取得 43 張證照，其中三年級 13 人 25 張，二年級 14 人 15 張，一年級 3 人 3 張，本學程畢業的證照門檻為運動資格證書或教練裁判證一張，以及檢測、急救或其他專業證照一張，共兩張證照，請參照各年級之畢業資格證照表。

編號	姓名	學號	取得年級	證照	發證單位
1	傅曉萍	10634028	二	國民體適能初級指導員證照	體育署
			二	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
			二	樂齡健身運動指導員證照	中華民國健身運動協會
			三	TRX 懸吊訓練師培訓(STC)證照	TRX 台灣
2	黃麒戎	10634042	二	國民體適能初級指導員證照	教育部體育署
			二	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
			一(旅遊)	紅十字會急救員證照	中華民國紅十字會
			一(旅遊)	初級臨床體能檢測技術員合格證書	台灣健康運動聯盟
3	倪孟潔	10634023	二	國民體適能初級指導員證照	教育部體育署
			二	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
			二	樂齡健身運動指導員證照	中華民國健身運動協會
			三	籃球教練 C 級證照	中華民國籃球協會
4	梁嘉展	10634040	二	室內排球教練 C 級證照	中華民國排球協會
			二	排球裁判 C 級證照	中華民國排球協會
5	蔡宜婷	10634041	二	排球裁判 C 級證照	中華民國排球協會
6	郭育誠	10634043	二	棒球教練 C 級證照	中華民國棒球協會
			一(旅遊)	棒球場地專業維護人員合格證書	中華民國大專院校體育總會
7	張茗豐	10634037	三	運動設施經理人初級證照	臺灣體育運動管理學會
8	盧珮嘉	10634039	一	紅十字會急救員證書	中華民國紅十字會
9	梁嘉展	10634040	二	紅十字會急救員證書	中華民國紅十字會
10	蔡宜婷	10634041	三	紅十字會急救員證書	中華民國紅十字會
11	高怡慧	10634047	三	紅十字會急救員證書	中華民國紅十字會
			三	紅十字會成人、兒童及嬰兒 CPR+AED 證書	中華民國紅十字會
12	彭崇凱	10634032	三	籃球教練 C 級證照	中華民國籃球協會
13	潘程唯	10634027	一	紅十字會急救員證書	中華民國紅十字會
14	洪有朋	10734036	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
15	蘇裕廷	10734046	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
16	張沛涵	10734031	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
17	蔡津茹	10734026	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
18	洋皓	10734009	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
19	李銘祐	10734039	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
20	楊承恩	10734050	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
21	陳謹鴻	10734027	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
22	姜濤	10734043	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
23	李俊鋒	10734055	一	心肺復甦術合格證書	台灣急救教育推廣與諮詢中心
24	李俊鋒	10734055	二	PADI 開放水域潛水員國際證照	美國 PADI 潛水教練專業協會
25	詹子慶	10734005	二	體適能健身指導員 C 級證照	中華民國健身運動協會
26	許暉承	10734052	二	巧固球裁判 C 級證照	中華民國巧固球協會
			二	巧固球教練 C 級證照	中華民國巧固球協
27	謝愷溢	10734058	二	體適能健身指導員 C 級證照	中華民國健身運動協會
28	曾宥彬	10834011	一	體適能健身指導員 C 級證照	中華民國健身運動協會
29	洪宇哲	10834003	一	體適能健身指導員 C 級證照	中華民國健身運動協會
30	陳元鈞	10834012	一	體適能健身指導員 C 級證照	中華民國健身運動協會