

# 大仁科技大學第 46 屆運動大會職員名單

會長：郭代璜

副會長：楊弘仁

籌備主任：謝博銓

籌備委員：高華聲、黃鼎倫、林欣欣、仲崇毅、劉怡旻  
黃柏森、郭瑞淑、王淑芬、邱懋崙、陳立材  
吳姿慧、洪堂耀、李育儒、謝冠冕、黃泮翔  
王宗松、陳瑞娥

總幹事：邱懋崙

副幹事：葉丁嘉

總務組長：邱堃鐘

競賽組長：吳兆欣

裁判組長：張富鈞

記錄組長：張富鈞

典禮組長：潘寶石

獎品組長：蔡育佑

接待組長：鄭詠展

環境衛生組長：劉俊德

資訊攝影組：曾智樺

安全組長：陳峰憶

場地器材組長：張耿介

醫護組長：劉俊德

組員：李宜錫

組員：蔡育佑、洪聖德

組員：徐茂洲、潘寶石

組員：邱堃鐘

組員：李宜錫

組員：吳兆欣

組員：謝孟志

組員：洪淑玲

組員：體育室工讀生

組員：校安中心

幹事：李正文

組員：體育室工讀生

組員：李美青、鍾采辰

# 大仁科技大學第 46 屆運動大會裁判名單

審判委員：邱懋崙、葉丁嘉、吳兆欣、張富鈞、張耿介

徑賽裁判長：吳兆欣

發令 組長：張富鈞

發令 助理：運動志工

終點裁判長：邱堃鐘

終點裁判：蔡育佑、張富鈞、洪聖德、徐茂州、鄭詠展、吳兆欣

組 員：運動志工

終點記錄組長：邱堃鐘

組 員：運動志工

龍舟拔河 裁判長：邱堃鐘

裁判：蔡育佑、邱堃鐘、張耿介、徐茂州、張富鈞

組 員：運動志工

攝影 組長：曾智樺

組 員：運動志工

檢查 組長：潘寶石

檢查 員：蔡育佑、徐茂州、洪聖德、鄭詠展

組 員：運動志工

檢錄 組長：曾智樺

組 員：運動志工

獎品 組長：張富鈞

組 員：運動志工

紀錄 組長：張富鈞

組 員：運動志工

會場管理組長：邱懋崙

組 員：運動志工

場地器材組長：李正文

組 員：運動志工

# 大仁科技大學第 46 屆運動大會

## 比賽程序時間表

3 月 23 日（星期六）下午 14：00 時開始比賽

各項競賽請提前 20 分鐘參加檢錄

1. 800 公尺團隊接力賽 .....（計時決賽）…14:00
2. 拔河-第一輪 .....14:30
3. 趣味競賽-陸上行舟 .....（計時決賽）…15:20
4. 拔河-第二輪 .....15:40
5. 拔河-決 賽 .....15:40

## 學生徑賽

(1)項目：800 公尺團隊接力（計時決賽）

3 月 23 日比賽時間： 14：00 各項競賽請提前 20 分鐘參加檢錄

組別	道次	單 位	成 績	名 次	備 註
1 進 修 部	1	樂齡大學			
	2	進二技休管 1-2A			
	3	進二技社工-2-2			
	4	二專觀光 1-1.2-1			
	5	進二技休管 2-2			
	6	進二技多媒-1-1			
	7	進二技消防 2-1			

組別	道次	單 位	成 績	名 次	備 註
2 進 修 部	1	柏士班			
	2	進二技餐旅 1-1			
	3	進二技休管 1-1			
	4	進二技幼保 1-2			
	5	進二技休管 2-1			
	6	進二技社工 1-1			
	7	進二技休管 1-2B			

組別	道次	單 位	成 績	名 次	備 註
3 日 間 部	1	日四技餐旅 1-1			
	2	日四技藥學 1-2			
	3	日四技餐旅 3-1			
	4	日四技寵美 2-1.2			
	5	日四技觀光 2-4			
	6	日四技護理 1-2			
	7	日四技臨藥 4-1			
	8	日四技生關 2-1			

組別	道次	單 位	成 績	名 次	備 註
4 日 間 部	1	日四技餐旅 2-1			
	2	日四技觀光 4-1.4			
	3	日四技護理 2 年			
	4	日四技藥學 2-3			
	5	日四技消防 1-1			
	6	日四技觀光 1-4			
	7	日四技休管 1-1			

# 趣味競賽-陸上行舟

(2)項目：陸上行舟

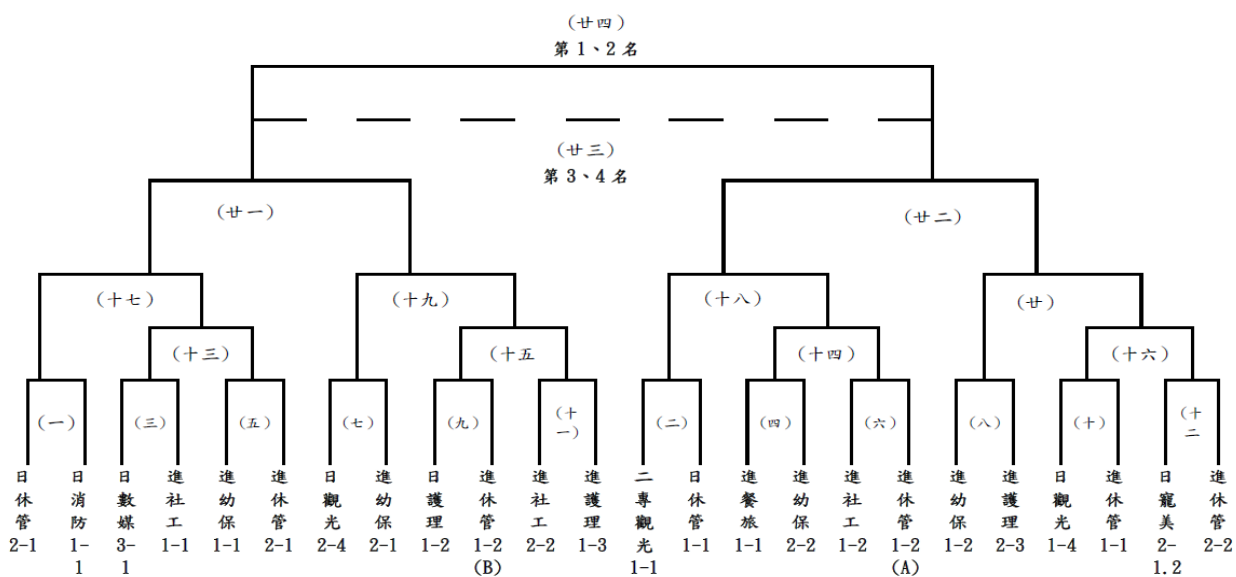
3 月 23 日比賽時間：15:20

各項競賽請提前 20 分鐘參加檢錄

組別	序	單 位	成 績	名 次	備 註
1	1	二專觀光 1-1. 2-1			
	2	進二技社工 2-2			
	3	進二技休管 1-2(B)			
	4	日四技觀光 1-4			
2	5	進二技幼保 1-1			
	6	日四技餐旅 1-1			
	7	進二技休管 2-2			
	8	日四技生關 3-1			
3	9	進二技幼保 1-2			
	10	日四技休管 1-1			
	11	進二技護理 2-3			
	12	進二技休管 1-1			
4	13	日四技消防 1-1			
	14	進二技多媒 1-1			
	15	進二技休管 2-1			
	16	日四技觀光 2-4			
5	17	進二技幼保 2-2			
	18	進二技休管 1-2(A)			
	19	進二技社工 1-2			
	20	日四技寵美 2-1. 2			
6	21	進二技餐旅 1-1			
	22	進二技社工 1-1			
	23	日四技休管 2-1			
	24	日四技護理 1. 2 年			
	25	進二技多媒 2-1			

# 大仁科技大學第 46 屆運動趣味競賽

拔 河—比賽時間：3/23 14:30



# 正確安全的運動過程

熱身運動→主要運動項目→整理運動  
Warm-up Cool-down

## 熱身的時間與運動量

- ◎ 至少 10~15 分鐘，年齡越大，所實施時間要越長，天冷需延長。
- ◎ 熱身時間足以使運動員開始流汗，而不致於感到疲勞為原則。

## 如何做伸展

型 態：建議使用靜態伸展

伸展程度：伸展至肌肉繃緊而稍有痛感

維持時間：至少 16 秒（8 拍×2）以上

次 數：每一部為至少 2 次