

97 年度教育部校園體育週



指導單位：教育部

承辦單位：屏東縣琉球國中

活動日期：97/4/28 ~ 96/5/2

97 年教育部屏東縣 校園體育週

承辦單位：屏東縣琉球國中

完成日期：97 年 5 月 2 日

97 年教育部校園體育週

壹、校園體育週實施計畫

貳、組織及工作分配

參、工作進度表

肆、參加對象及人數

伍、校園體育週活動項目統計

陸、活動內容

一、校園體育週活動計畫

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週活動實施計畫

一、依據：教育部 96 年 6 月 5 日台體(一)字第 0960086597 號函辦理

二、目的：

- (一) 配合「教育部 97 年度校園體育週暨百萬人體適能造勢活動」喚醒學生對體適能之重視，推展校園運動風氣，讓學生藉由校內競賽方式，互相觀摩，增進學習成就，達到健康生活之目標。
- (二) 落實學校體育活動，鍛練強健體魄，激發學生運動興趣，發掘優秀體育人才。
- (三) 培養天天運動習慣及遵守運動規則之精神

三、主辦單位：訓導處

三、對象：本校教職員工及全校學生

四、日期：97 年 4 月 28 日~5 月 2 日定為本校 97 年度校園體育週

五、活動方式：(詳細情形如附件一)

- (一)體育競賽 (1)漫天飛舞 (2)百發百中 (3)跳躍羚羊
- (二)創意設計 (1)創意標語 (2)資訊融入-體育人物介紹 (3)資訊融入-運動傷害防治
- (三)講座 (1)運動傷害防護講座
- (四)運動樂活生活宣導 (1)影片欣賞 (2)宣導上下學走路、放學後打球健走 (3)全校動一動
- (五)平日訓練 (1)樂隊體適能訓練 (2)壘球培訓隊 (3)游泳社訓練

六經費：由教育部「校園體育週」專款補助。

七、獎勵辦法：凡得獎班級及學生，頒發獎狀獎品及嘉獎一次。

八、本辦法經校長核定後實施

擬稿：

審稿：

主計：

核示：

教育部 97 年校園體育週經費概算

活動名稱： 教育部 97 年度百萬學生體適能宣導活動-校園體育週					
科目名稱	用途別	單價(元)	數量	金額	備註
器材費	海灘球	15	10 顆	150	
	海報	20	20 張	400	
	籃球	200	10 顆	2000	
	跳繩	40	25 條	1000	
	墨水	2100	1	2100	
獎品	飲料、科學麵	200	30 箱	6000	
	文具	50	40 份	2000	
	點券	10	200 張	2000	
雜支	文具紙張、成果報告書製作、飲用水	1		4350	
合計	20000				

承辦人

承辦單位主管

會計單位

機關首長

教育部 97 年校園體育週經費結算表

活動名稱： 教育部 97 年度百萬學生體適能宣導活動-校園體育週					
科目名稱	用途別	單價(元)	數量	金額	備註
器材費	海灘球	15	10 顆	150	
	海報	20	20 張	400	
	籃球	200	10 顆	2000	
	跳繩	40	25 條	1000	
	墨水	2300	2 條	4600	
獎品	飲料、科學麵	204	15 箱	3070	
	棒棒果	500	1 袋	500	
	文具	50	40 份	2000	
	點券	10	129 張	1290	
	獎金	1350(7 班)	1	1350	
人事費	工讀金	300(2 人)	5 天	1500	
雜支	文具紙張、成果報告書製作、飲用水	1		2140	
合計	20000				

承辦人

承辦單位主管

會計單位

機關首長

附件一

體育週活動時間表

時間	項目	說明	地點	備註
4/25(五) 下午六、七節	漫天飛舞	使用羽球網及塑膠大氣球， 玩法與排球雷同。	體育館	七、八年級
4/28~4/30 放學後 決賽：5/1 放學後	百發百中	1. 罰球線投球，每人投十顆球。 2. 參賽人數超過 30 人，取前十名 進入決賽。 3. 取前五名頒發獎狀獎品，參加 同學可獲得參加獎。 ※(女生在罰球線前面那一條線)	本校 籃球場	全校師生 分男女， 不分年級
4/28~4/30 5~7 節下課時間 決賽：5/1 下課 時間	跳躍羚羊	1. 30 秒跳繩，最多下者獲勝。 (未到 30 秒，以當時次數為成績) 2. 參賽人數超過 30 人，取前十名 進入決賽。 3. 取前五名頒發獎狀獎品，參加 同學可獲得參加獎。	花瓶石 磚道	全校師生 分男女， 不分年級
4/28~5/1	創意標語	以運動健康為主題之創意標語 (選出優良作品頒發獎狀獎品)		七、八年級
4/28~5/1	「資」我多少	主題：體育人物介紹 個人：利用網路搜尋及電腦排列 製作出一張 A4 格式作品 班級：將搜尋資料列印、剪貼， 加上花邊設計，製作出一 張對開海報(至少一件) (選出優良作品頒發獎狀獎品)		七年級 (海報每班 至少一件)
		主題：運動傷害防治 個人：利用網路搜尋及電腦排列 製作出一張 A4 格式作品 班級：將搜尋資料列印、剪貼， 加上花邊設計，製作出一 張對開海報(至少一件) (選出優良作品頒發獎狀獎品)		八年級 (海報每班 至少一件)
4/30 上午第一節	運動傷害 防護講座	由學校老師向學同講解運動傷害 防護及運動傷害發生時緊急處理 措施	體育館	七、八年級
5/7 早上集合時間	全校一起 動一動	將跑道分三區域，各區域進行一 項活動，由七八九年級以循環方 式輪流參與。	操場	全校師生

每天第七節下課	肺活量訓練	樂隊學生在行政中廊跳繩或操場慢跑以增加肺活量	中廊操場	樂隊
星期一至星期四放學後	壘球培訓	壘球培訓隊放學後進行壘球訓練	操場	壘球培訓隊

二、組織及工作分配表

三、工作進度表

時間	項目	負責人員	地點	備註
4/25(五) 下午六、七節	漫天飛舞	賴羿漣、李誌興 裁判：蔡芝妤、張佑嘉、 洪啟文、鄭華陽	體育館	
4/28~4/30 放學後 決賽：5/1 放學後	百發百中	李誌興、蘇傳桔、	本校 籃球場	
4/28~4/30 5~7 節下課時間 決賽：5/1 下課 時間	跳躍羚羊	李誌興、李秀麗	花瓶石 磚道	
4/28~5/2	創意標語	裁判：李秀麗、蘇傳桔、李逸凡、 鄭華陽、蔡芝妤		
4/28~5/2	「資」我多少	李誌興、蘇傳桔		
4/30 上午第一節	運動傷害 防護講座	賴羿漣、李誌興	體育館	
5/7 早上集合時間	全校一起 動一動	賴羿漣、蘇傳桔、 李誌興、李秀麗	操場	
每天第七節下課	肺活量訓練	李秀麗	中廊 操場	
星期一至星期四 放學後	壘球培訓	蘇傳桔	操場	

四、參加對象及人數

五、體育週活動項目統計

時間	項目	對象	實際參與人數	地點
4/25(五) 下午六、七節	漫天飛舞	七、八年級	84 人	體育館
4/28~4/30 放學後 決賽：5/1 放學後	百發百中	全校師生 分男女， 不分年級	69 人	本校 籃球場
4/28~4/30 5~7 節下課時間 決賽：5/1 下課 時間	跳躍羚羊	全校師生 分男女， 不分年級	103 人	花瓶石 磚道
4/28~5/1	創意標語	七、八年級	51 人	
4/28~5/1	「資」我多少	七年級 (海報每班 至少一件)	七年級	
		八年級 (海報每班 至少一件)	八年級	
4/30 上午第一節	運動傷害 防護講座	七、八年級	七、八年級	體育館
5/7 早上集合時間	全校一起 動一動	全校師生	全校	操場
每天第七節下課	肺活量訓練	樂隊	30 人	中廊 操場
星期一至星期四 放學後	壘球培訓	壘球培訓隊	25 人	操場

六、活動內容

教育部 97 年校園體育週

趣味排球

一、比賽日期：97 年 4 月 25 日(五)下午六、七節

二、地點：體育館

三、比賽規則：打法與排球雷同，但將網子換成羽球網，排球改成塑膠氣球。

四、特殊規定：

1. 發球不可殺球(需發高球)，由誰發球或在場內何處發球都可。

2. 每人最多連續擊球二次，全隊不限次數。

3. 不得越網擊球。

※違反以上規定者，似同對方得分。

五、競賽方式：

1. 分年級分男女，每班男女各報名 2 隊。每隊下場比賽 5 人，後補 1 人。

2. 七年級採單淘汰制，取前二名。八年級採循環賽制，各循環組別取一名爭冠亞軍。勝場數相同時比得失分。

3. 單局 21 分不加分，11 分換場

六、各組取前二名，頒予獎狀及嘉獎乙次以資鼓勵。

七、裁判分配：

▲七年級男生裁判：替代役洪啟文

▲七年級女生裁判：張佑嘉老師

▲八年級男生裁判：蔡芝妤老師

▲八年級女生裁判：鄭華陽老師

請務必於 4/24(四)放學前繳回訓導處體衛組

七年級趣味排球

班級： 701 負責同學： 陳敬毅 導師簽名： 陳嘉誠

(男生)A 隊隊名： 織田軍

1. <u>許得賓</u>	2. <u>陳清男</u>	3. <u>蔡成宏</u>
4. <u>黃鈺祐</u>	5. <u>翁彰逸</u>	後補 <u>陳源宏</u>

班級： 701 負責同學： 陳敬毅 導師簽名： 陳嘉誠

(男生)B 隊隊名： 聯合軍

1. <u>黃昱霖</u>	2. <u>蔡宏恩</u>	3. <u>陳敬毅</u>
4. <u>蔡偉儒</u>	5. <u>陳降德</u>	後補 <u>蔡銘誼</u>

班級： 701 負責同學： 蘇采禾 導師簽名： 陳嘉誠

(女生)A 隊隊名： 叫我第一名

1. <u>陳靜芳</u>	2. <u>陳宜訪</u>	3. <u>蘇采禾</u>
4. <u>田舒勻</u>	5. <u>陳怡靜</u>	後補 <u>洪雨岑</u>

班級： 701 負責同學： 洪豫婷 導師簽名： 陳嘉誠

(女生)B 隊隊名： 尬伊煞

1. <u>林好捷</u>	2. <u>洪豫婷</u>	3. <u>林慧靜</u>
4. <u>陳秀怡</u>	5. <u>陳凱秋</u>	後補 <u>蔡妮玲</u>

七年級趣味排球

班級： 702 負責同學： 蔡瀚緯 導師簽名： 梁國光

(男生)A 隊隊名： 嘻嘻隊

1. <u>蔡瀚緯</u>	2. <u>林玄宗</u>	3. <u>陳文志</u>
4. <u>蔡禮安</u>	5. <u>許文賢</u>	後補 <u>蔡秉輝</u>

班級： 702 負責同學： 陳德耀 導師簽名： 梁國光

(男生)B 隊隊名： 機車隊

1. <u>陳德耀</u>	2. <u>林昱霖</u>	3. <u>陳信凱</u>
4. <u>蔡明智</u>	5. <u>陳文傑</u>	後補 <u>洪連俊</u>

班級： 702 負責同學： 田雅榕 導師簽名： 梁國光

(女生)A 隊隊名： 哈哈隊

1. <u>陳文靜</u>	2. <u>田雅榕</u>	3. <u>李婉伶</u>
4. <u>蔡映嫻</u>	5. <u>洪敏瑄</u>	後補 <u>林詩涵</u>

班級： 702 負責同學： 蔡慧芳 導師簽名： 梁國光

(女生)B 隊隊名： 嗶辣隊

1. <u>蔡良雯</u>	2. <u>李佩嬋</u>	3. <u>林儀廷</u>
4. <u>蔡宛林</u>	5. <u>蔡慧苓</u>	後補 <u>陳麗絨</u>

七年級趣味排球

班級： 703 負責同學： 李柏佑 導師簽名： 王惠美

(男生)A 隊隊名： 反攻大陸

1. <u>蔡閔安</u>	2. <u>李震宇</u>	3. <u>陳振昌</u>
4. <u>李記淳</u>	5. <u>江宏宗</u>	後補 <u>蔡居穎</u>

班級： 703 負責同學： 李柏佑 導師簽名： 王惠美

(男生)B 隊隊名： ID 想不到

1. <u>李柏佑</u>	2. <u>李淵銘</u>	3. <u>黃俊傑</u>
4. <u>陳昭文</u>	5. <u>陳章家</u>	後補 <u>龍輝</u>

班級： 703 負責同學： 羅佩菁 導師簽名： 王惠美

(女生)A 隊隊名： 狗仔隊

1. <u>羅佩菁</u>	2. <u>陳苡真</u>	3. <u>黃嘉芳</u>
4. <u>洪雅靜</u>	5. <u>林鳳茹</u>	後補 <u>曾文惠</u>

班級： 703 負責同學： 羅佩菁 導師簽名： 王惠美

(女生)B 隊隊名： 微戀隊

1. <u>黃如意</u>	2. <u>蔡蔚綺</u>	3. <u>嘉芳</u>
4. <u>李金珮</u>	5. <u>玟心</u>	後補 <u>許平樺</u>

七年級趣味排球

班級： 704 負責同學： 陳謙 導師簽名： 李婉薇

(男生)A 隊隊名： 白色恐怖

1. <u>陳謙</u>	2. <u>王柏舜</u>	3. <u>林益全</u>
4. <u>陳弘璋</u>	5. <u>林偉智</u>	後補 <u>許光齊</u>

班級： 704 負責同學： 洪志朋 導師簽名： 李婉薇

(男生)B 隊隊名： 琉中魔鬼

1. <u>莊順強</u>	2. <u>王朝藝</u>	3. <u>陳祈安</u>
4. <u>許子文</u>	5. <u>洪志明</u>	後補 <u>蔡承霖</u>

班級： 704 負責同學： 潘欣宜 導師簽名： 李婉薇

(女生)A 隊隊名： 寶貝

1. <u>陳靜君</u>	2. <u>黃麗娟</u>	3. <u>潘欣宜</u>
4. <u>洪乙仙</u>	5. <u>陳心怡</u>	後補 <u>陳韻玟</u>

班級： 704 負責同學： 李彥儒 導師簽名： 李婉薇

(女生)B 隊隊名： 橘鬼匠丁

1. <u>陳怡吟</u>	2. <u>施又萱</u>	3. <u>洪晴華</u>
4. <u>龔雅雲</u>	5. <u>李彥儒</u>	後補 <u>蔡維欣</u>

八年級趣味排球

班級： 801 負責同學： 曾昱輔 導師簽名： 劉榮昌

(男生)A 隊隊名： 消防隊

1. <u>許耀薰</u>	2. <u>蔡恒毅</u>	3. <u>蔡明維</u>
4. <u>曾昱輔</u>	5. <u>蔡立宗</u>	後補 <u>陳純孝</u>

班級： 801 負責同學： 蔡瀚嶼 導師簽名： 劉榮昌

(男生)B 隊隊名： 最強對不隊

1. <u>蔡瀚嶼</u>	2. <u>洪毅智</u>	3. <u>倪文彬</u>
4. <u>吳志文</u>	5. <u>林軒駿</u>	後補 <u>陳健祥</u>

班級： 801 負責同學： 謝和芬 導師簽名： 劉榮昌

(女生)A 隊隊名： 冷風戰隊

1. <u>謝和芬</u>	2. <u>林芙瑄</u>	3. <u>王宜珍</u>
4. <u>洪恭鶴</u>	5. <u>洪淑萍</u>	後補 <u>洪秀玲</u>

班級： 801 負責同學： 林雅婷 導師簽名： 劉榮昌

(女生)B 隊隊名： 輕鬆打

1. <u>林雅婷</u>	2. <u>鄭文琳</u>	3. <u>李家儀</u>
4. <u>陳雅茹</u>	5. <u>洪菁菁</u>	後補 <u>黃雅雯</u>

八年級趣味排球

班級： 802 負責同學： 洪綜興 導師簽名： 賴羿漣

(男生)A 隊隊名： 風火輪

1. <u>黃家輝</u>	2. <u>林家偉</u>	3. <u>林凱倫</u>
4. <u>陳偉榮</u>	5. <u>陳家豪</u>	後補 <u>黃雋哲</u>

班級： 802 負責同學： 田佳勁 導師簽名： 賴羿漣

(男生)B 隊隊名： 摩天輪

1. <u>田佳勁</u>	2. <u>陳羿安</u>	3. <u>陳宏琦</u>
4. <u>洪綜興</u>	5. <u>洪耀輝</u>	後補 <u>賴彥宏</u>

班級： 802 負責同學： 蔡素瓊 導師簽名： 賴羿漣

(女生)A 隊隊名： 太陽花

1. <u>田懿婷</u>	2. <u>田育慈</u>	3. <u>蔡琳琳</u>
4. <u>洪雅軒</u>	5. <u>賴巧倫</u>	後補 <u>高怡瑄</u>

班級： 802 負責同學： 蔡素瓊 導師簽名： 賴羿漣

(女生)B 隊隊名： 向日葵

1. <u>林婷怡</u>	2. <u>蔡巧玲</u>	3. <u>蔡素瓊</u>
4. <u>洪詩婷</u>	5. <u>蔡依香</u>	後補 <u>蔡宛君</u>

八年級趣味排球

班級： 803 負責同學： 蔡亞文 導師簽名： 黃慈真

(男生)A 隊隊名： 黑皮

1. <u>陳子貴</u>	2. <u>許宏嘉</u>	3. <u>蔡誌擎</u>
4. <u>蔡亞文</u>	5. <u>蔡岱臻</u>	後補 <u>黃泓諺</u>

班級： 803 負責同學： 蔡亞文 導師簽名： 黃慈真

(男生)B 隊隊名： 白皮

1. <u>洪振詠</u>	2. <u>洪憲豪</u>	3. <u>陳凱璋</u>
4. <u>黃遠志</u>	5. <u>林俊侑</u>	後補 <u>蔡逢佳</u>

班級： 803 負責同學： 陳逸蝶 導師簽名： 黃慈真

(女生)A 隊隊名： 台皮

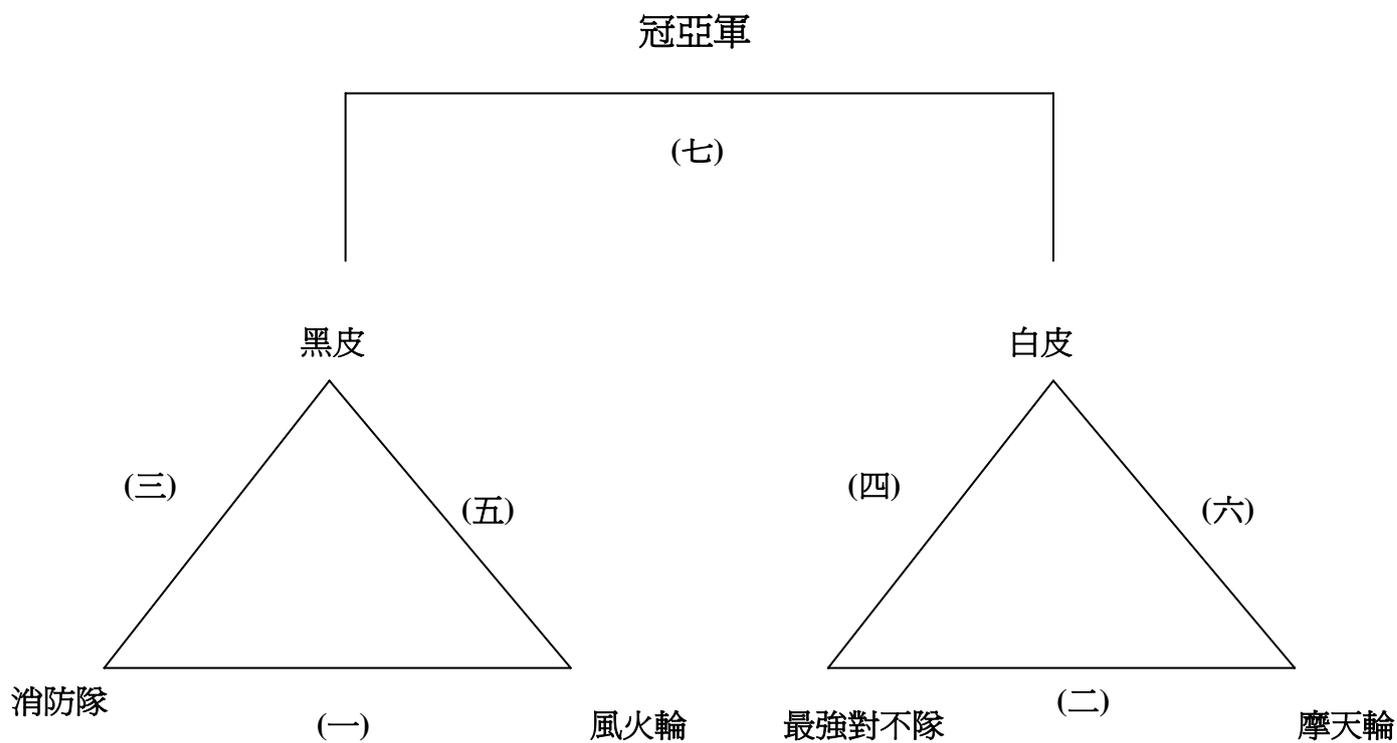
1. <u>鄭吟盈</u>	2. <u>曾逸芳</u>	3. <u>李一婷</u>
4. <u>陳雪鈴</u>	5. <u>黃筠婷</u>	後補 <u>陳鳳茹</u>

班級： 803 負責同學： 陳逸蝶 導師簽名： 黃慈真

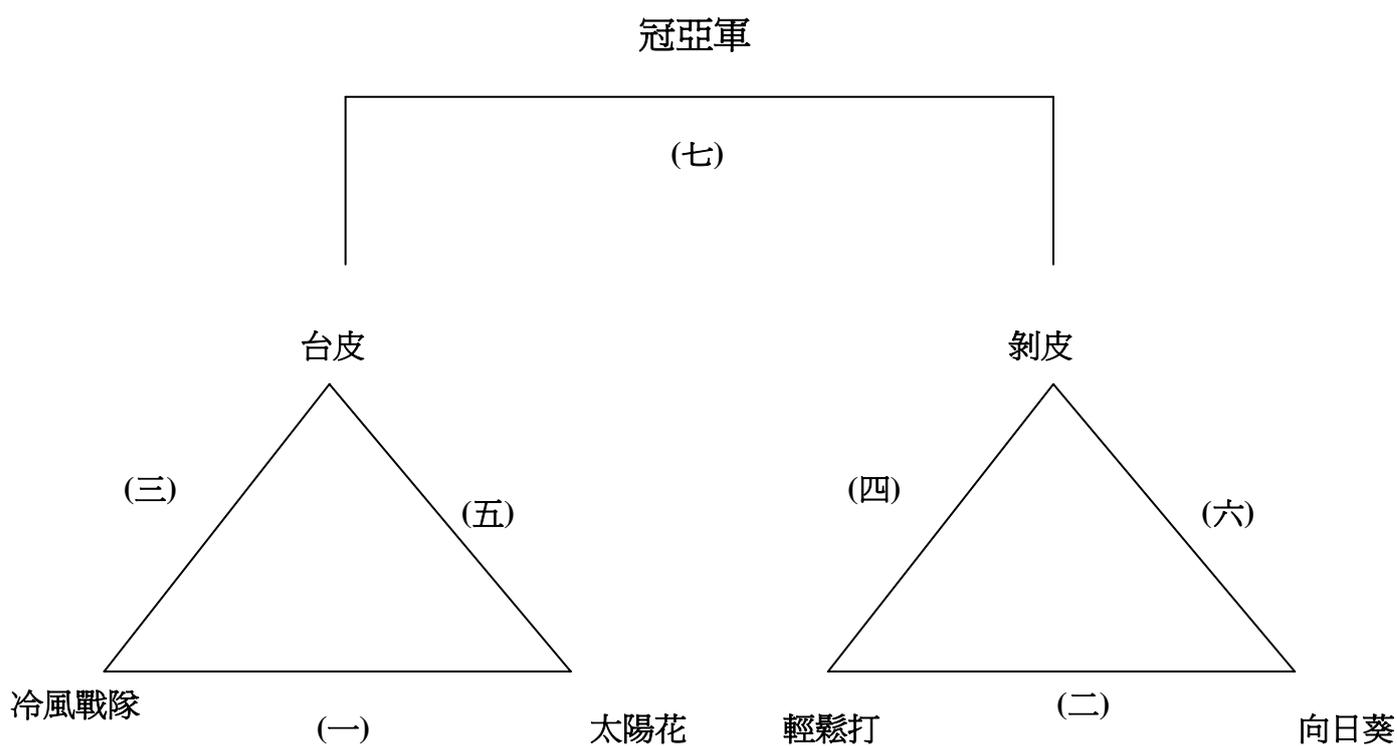
(女生)B 隊隊名： 剝皮

1. <u>陳逸蝶</u>	2. <u>陳柔艾</u>	3. <u>洪雅筑</u>
4. <u>吳孟婷</u>	5. <u>洪玉涵</u>	後補 <u>陳巧莉</u>

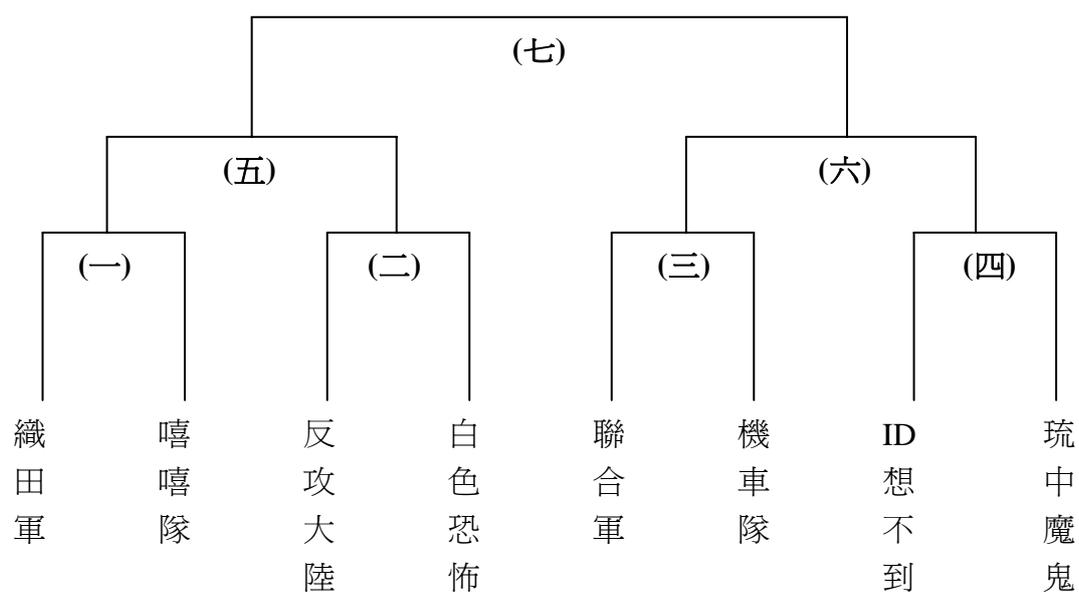
八年級男生趣味排球賽程表



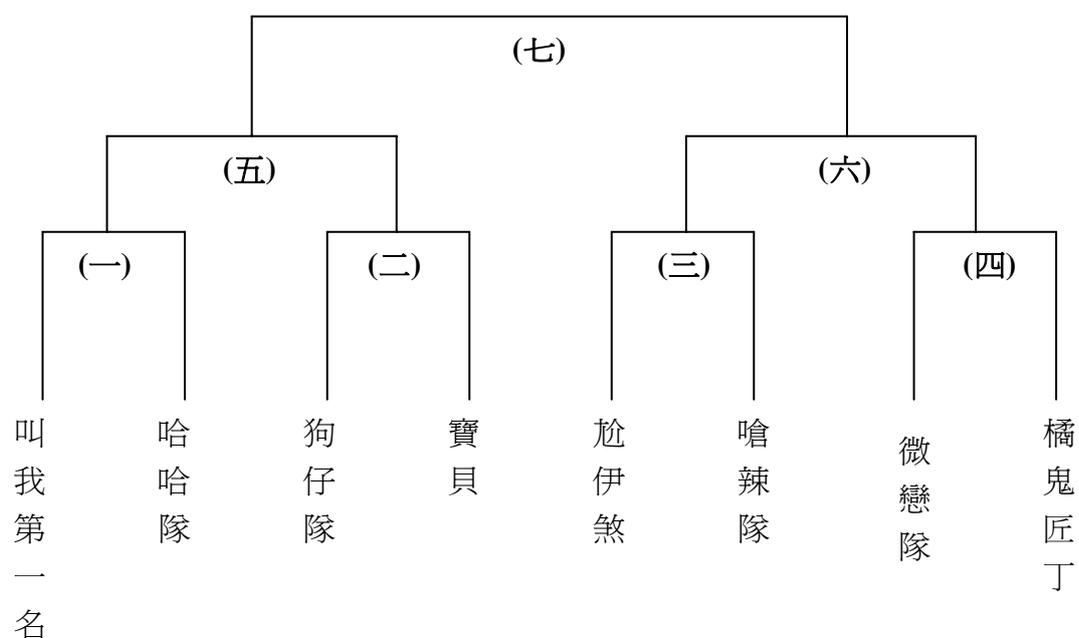
八年級女生趣味排球賽程表



七年級男生趣味排球賽程表



七年級女生趣味排球賽程表



七年級男生趣味排球賽程表

場次	比賽隊伍	比數	勝利隊伍
一	織田軍 VS 嘻嘻隊	21 : 9	織田軍
二	反攻大陸 VS 白色恐怖	20 : 21	白色恐怖
三	聯合軍 VS 機車隊	21 : 8	聯合軍
四	ID想不到 VS 琉中魔鬼	21 : 13	ID想不到
五	織田軍 VS 白色恐怖	9 : 21	白色恐怖
六	聯合軍 VS ID想不到	5 : 21	ID想不到
七	白色恐怖 VS ID想不到	16 : 21	ID想不到

七年級女生趣味排球賽程表

場次	比賽隊伍	比數	勝利隊伍
一	叫我第一名 VS 哈哈隊	21 : 15	叫我第一名
二	狗仔隊 VS 寶貝	21 : 8	狗仔隊
三	尬伊煞 VS 嗆辣隊	21 : 13	尬伊煞
四	微戀隊 VS 橘鬼匠丁	21 : 17	微戀隊
五	叫我第一名 VS 狗仔隊	21 : 20	叫我第一名
六	尬伊煞 VS 微戀隊	21 : 13	尬伊煞
七	叫我第一名 VS 尬伊煞	21 : 20	叫我第一名

八年級男生趣味排球賽程表

場次	比賽隊伍	比數	勝利隊伍
一	消防隊 VS 風火輪	21 : 17	消防隊
二	最強對不隊 VS 摩天輪	13 : 21	摩天輪
三	消防隊 VS 黑皮	21 : 17	消防隊
四	最強對不隊 VS 白皮	15 : 21	白皮
五	風火輪 VS 黑皮	16 : 21	黑皮
六	摩天輪 VS 白皮	21 : 14	摩天輪
七	消防隊 VS 摩天輪	17 : 21	摩天輪

八年級女生趣味排球賽程表

場次	比賽隊伍	比數	勝利隊伍
一	冷風戰隊 VS 太陽花	17 : 21	太陽花
二	輕鬆打 VS 向日葵	11 : 21	向日葵
三	冷風戰隊 VS 台皮	21 : 8	冷風戰隊
四	輕鬆打 VS 剝皮	14 : 21	剝皮
五	太陽花 VS 台皮	21 : 8	太陽花
六	向日葵 VS 剝皮	21 : 10	向日葵
七	太陽花 VS 向日葵	21 : 11	太陽花

屏東縣立琉球國中九十七學年度

體育週趣味排球賽得獎隊伍

年級 \ 名次	第一名	第二名
七年級男生	703 ID 想不到	704 白色恐怖
七年級女生	701 叫我第一名	701 尬伊煞
八年級男生	802 摩天輪	801 消防隊
八年級女生	802 太陽花	802 向日葵

九十七學年度體育週趣味排球賽



名稱：趣味排球 地點：體育館
內容說明：八年級男生比賽情形



名稱：趣味排球 地點：體育館
內容說明：七年級男生比賽情形

九十七學年度體育週趣味排球賽



名稱：趣味排球 地點：體育館
內容說明：八年級男生比賽情形



名稱：趣味排球 地點：體育館
內容說明：八年級女生比賽情形

九十七學年度體育週趣味排球賽



名稱：趣味排球
地點：體育館
內容說明：八年級女生比賽情形



名稱：趣味排球
地點：體育館
內容說明：賽程表

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週

罰球線投籃大賽進入決賽名單

7 取 3 進入決賽名單(投進 5 顆)：

801 蔡明維 802 洪耀輝 802 陳羿安 802 林家瑋

901 洪溫良 903 洪登瑋 903 鄭亦倫

男生組

編號	班級姓名	預賽成績	決賽成績
1	802 林家瑋	5 顆	5
2	903 鄭亦倫	5 顆	8
3	801 蔡明維	5 顆	7
4	702 蔡禮安	6 顆	4
5	801 蔡翰麟	6 顆	3
6	802 洪綜興	6 顆	5
7	802 陳瑋榮	6 顆	2
8	803 陳凱瑋	7 顆	6
9	903 蔡逢霖	7 顆	7
10	802 田佳勁	8 顆	5

女生組(不需決賽)

班級姓名	名次
703 黃嘉芳	1
703 林鳳茹	2
701 陳秀怡	3
701 蘇采禾	3
703 許珉萱	3
703 洪雅靜	3
704 陳韻玟	3

決賽時間：：5/1(四)。 7 取 3：下午第六節下課。10 強爭霸：下午第七節下課

決賽規則：罰球線投 10 球，進球多者獲勝，取前五名。

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週

罰球線投籃大賽得獎名單

男生組

班級	姓名	成績	名次
903	鄭亦倫	8 顆	1
903	蔡逢霖	7 顆	2
801	蔡明維	7 顆	3
803	陳凱璋	6 顆	4
802	林家璋	5 顆	5
802	洪綜興	5 顆	5
802	田佳勁	5 顆	5

女生組

班級	姓名	成績	名次
703	黃嘉芳	5 顆	1
703	林鳳茹	4 顆	2
701	陳秀怡	3 顆	3
701	蘇采禾	3 顆	3
703	許珉萱	3 顆	3
703	洪雅靜	3 顆	3
704	陳韻玟	3 顆	3

罰球線投籃大賽得獎名單印領清冊

男生組

班級	姓名	成績	名次	點卷	簽名
903	鄭亦倫	8 顆	1	50	
903	蔡逢霖	7 顆	2	40	
801	蔡明維	7 顆	3	30	
803	陳凱璋	6 顆	4	30	
802	林家璋	5 顆	5	20	
802	洪綜興	5 顆	5	20	
802	田佳勁	5 顆	5	20	

女生組

班級	姓名	成績	名次	點卷	簽名
703	黃嘉芳	5 顆	1	50	
703	林鳳茹	4 顆	2	40	
701	陳秀怡	3 顆	3	30	
701	蘇采禾	3 顆	3	30	
703	許珉萱	3 顆	3	30	
703	洪雅靜	3 顆	3	30	
704	陳韻玟	3 顆	3	30	

九十七學年度體育週-罰球線投籃大賽



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：男生組投籃情形

地點：籃球場



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：男生組投籃情形

地點：籃球場

九十七學年度體育週-罰球線投籃大賽



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：男生組投籃情形

地點：籃球場



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：男生組投籃情形

地點：籃球場

九十七學年度體育週-罰球線投籃大賽



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：女生組投籃情形

地點：籃球場



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：校長參與

地點：籃球場

九十七學年度體育週-罰球線投籃大賽



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：女生組投籃情形

地點：籃球場



名稱：罰球線投籃大賽
內容說明：女生組投籃情形

地點：籃球場

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週

30 秒跳繩比賽進入決賽名單

男生組

編號	班級姓名	預賽成績	決賽成績
1	702 蔡瀚瑋	61 下	66
2	704 林益全	62 下	38
3	903 陳清宗	65 下	40
4	702 林玄宗	69 下	59
5	903 陳建庭	71 下	71
6	801 許耀薰	77 下	67
7	701 蔡銘誼	77 下	81
8	701 蔡宏恩	79 下	90
9	803 蔡亞文	89 下	84
10	704 陳弘瑋	91 下	102

女生組

編號	班級姓名	預賽成績	決賽成績
1	802 高怡瑄	61 下	58
2	702 李姵嬋	61 下	84
3	704 洪晴華	62 下	69
4	702 蔡慧苓	63 下	73
5	703 蔡蔚綺	63 下	72
6	702 李婉伶	65 下	74
7	803 黃筠婷	66 下	48
8	803 洪玉涵	69 下	57
9	701 陳秀怡	69 下	64
10	702 陳文靜	69 下	63

決賽時間：：5/1(四)第二節下課。

決賽規則：時間 30 秒，跳最多下者獲勝，取前五名。(中途停下可繼續)

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週

30 秒跳繩比賽得獎名單

男生組

班級	姓名	成績	名次
704	陳弘瑋	102 下	1
701	蔡宏恩	90 下	2
803	蔡亞文	84 下	3
701	蔡銘誼	81 下	4
903	陳建庭	71 下	5

女生組

班級	姓名	成績	名次
702	李姵嬾	84 下	1
702	李婉伶	74 下	2
702	蔡慧苓	73 下	3
703	蔡蔚綺	72 下	4
704	洪晴華	69 下	5

屏東縣琉球國民中學教育部 97 年度校園體育週

30 秒跳繩比賽得獎名單印領清冊

男生組

班級	姓名	成績	名次	點卷	簽名
704	陳弘瑋	102 下	1	50	
701	蔡宏恩	90 下	2	40	
803	蔡亞文	84 下	3	30	
701	蔡銘誼	81 下	4	30	
903	陳建庭	71 下	5	30	

女生組

班級	姓名	成績	名次	點卷	簽名
702	李媿嬋	84 下	1	50	
702	李婉伶	74 下	2	40	
702	蔡慧苓	73 下	3	30	
703	蔡蔚綺	72 下	4	30	
704	洪晴華	69 下	5	30	

九十七學年度體育週-30 秒跳繩比賽



名稱：30 秒跳繩比賽

地點：花瓶石磚道

內容說明：30 秒跳繩比賽決賽



名稱：30 秒跳繩比賽

地點：花瓶石磚道

內容說明：30 秒跳繩比賽決賽

九十七學年度體育週-30 秒跳繩比賽



名稱：30 秒跳繩比賽
內容說明：校長參與

地點：花瓶石磚道



名稱：30 秒跳繩比賽
內容說明：老師參與

地點：花瓶石磚道

九十七學年度體育週-30 秒跳繩比賽



名稱： 30 秒跳繩比賽
內容說明： 30 秒跳繩比賽預賽

地點：花瓶石磚道



名稱： 30 秒跳繩比賽
內容說明： 30 秒跳繩比賽預賽

地點：花瓶石磚道

九十七學年度體育週-30 秒跳繩比賽



名稱：30 秒跳繩比賽

地點：花瓶石磚道

內容說明：30 秒跳繩比賽預賽



名稱：30 秒跳繩比賽

地點：花瓶石磚道

內容說明：30 秒跳繩比賽決賽

屏東縣立琉球國中九十七學年度

體育週創意標語

- 703 黃俊傑—全民來運動 身體健康不是夢
- 803 洪雅筑—健康運動做的好，病毒疾病不打擾，
身體若要到最好，持續運動不能少。
- 702 林儀玟—運動多多！健康多多！歡笑也多多
- 803 陳子貴—每日運動三十分，包你一生都滿分
- 803 許宏嘉—運動不熱身，傷害遺留終身
- 702 蔡瀚緯—人不倫天南地北，運動不分男女老少
- 802 洪耀輝—暖身運動做的好，運動時後沒煩腦
- 802 洪綜興—運動運動好健康 暖身暖身好重要 受傷受傷好糟糕
- 802 洪綜興—暖身運動一定要 運動傷害我不要
- 702 陳文靜—運動密碼 333，健康妙靈丹
- 701 田舒勻—健康是人們最大的財富，唯有健康，才有幸福
- 701 蔡銘誼—天天運動，健康天天
- 702 田雅榕—運動益處多，病痛遠離我
- 702 蔡慧苓—運動習慣常保持，莫當葯罐子

屏東縣琉國球民中學教育部 97 年度校園體育週
運動健康創意標語得獎名單印領清冊

名次	班級	姓名	點卷	簽名
第一名	803	洪雅筑	50	
第二名	803	陳子貴	40	
第三名	702	林儀玟	30	
第四名	702	陳文靜	30	
第五名	703	黃俊傑	30	
佳句	803	許宏嘉	20	
佳句	802	洪耀輝	20	
佳句	802	洪綜興	20	
佳句	701	蔡銘誼	20	
佳句	701	田舒勻	20	

運動健康創意標語得獎名單

運動健康創意標語

第一名

班級：803 姓名：洪雅筑 座號：17

健康運動做的好，病毒疾病不打擾，身體若要到最好，持續運動不能少

運動健康創意標語

第二名

班級：803 姓名：陳子貴 座號：5

每日運動三十分，包你一生都滿分

運動健康創意標語

第三名

班級：702 姓名：林儀玳 座號：26

運動多多！健康多多！歡笑也多多！

運動健康創意標語

第四名

班級：702 姓名：陳文靜 座號：19

運動密碼 333，健康妙靈丹

運動健康創意標語

第五名

班級：703 姓名：黃俊傑 座號：3

全民來運動，身體健康不是夢

運動健康創意標語

佳句

班級：803 姓名：許宏嘉 座號：2

運動不熱身，傷害遺留終身

運動健康創意標語

佳句

班級：802 姓名：洪耀輝 座號：1

暖身運動做得好，運動時後沒煩惱

運動健康創意標語

佳句

班級：802 姓名：洪綜興 座號：2

暖身運動一定要，運動傷害我不要

運動健康創意標語

佳句

班級：701 姓名：蔡銘誼 座號：1

天天運動，健康天天

運動健康創意標語

佳句

班級：701 姓名：田舒勻 座號：20

健康是人們最大的財富，唯有健康，才有幸福

屏東縣立琉球國中九十七學年度

體育週「資」我多少得獎同學

名次	班級姓名
第一名	801 蔡瀚麟
第二名	803 蔡岱臻
第三名	801 陳健祥
佳作	802 蔡素瓊
佳作	802 陳偉榮
佳作	802 陳宏琦
佳作	802 蔡宛君

屏東縣立琉球國中九十七學年度
體育週「資」我多少得獎同學印領清冊

名次	班級	姓名	點卷	簽名
第一名	801	蔡瀚麟	50	
第二名	803	蔡岱臻	40	
第三名	801	陳健祥	30	
佳作	802	陳偉榮	20	
佳作	802	陳宏琦	20	
佳作	802	蔡素瓊	20	
佳作	802	蔡宛君	20	

屏東縣立琉球國中九十七學年度

體育週「資」我多少得獎作品

禁運動傷害

801 蔡瀚麟

運動的分類

如將各種運動依肢體接觸之有無可大致區分為接觸性與非接觸性兩類。足球、籃球、美式足球、橄欖球都是典型的接觸性運動，雙方球員在比賽中之衝撞推擠，或是無意，也許是技術性犯規，往往造成球員的傷害。非接觸的運動如游泳、網球、高爾夫球、慢跑、滑雪....等。

運動傷害的分類

因運動產生的肢體傷害大部分在軟組織如皮膚、肌肉、肌腱、韌帶、半月板、神經....等，偶爾骨折的情況也會發生。在劇烈的運動當中，皮膚的擦傷或裂傷經常發生，由於運動場地多半在室外，因此皮膚的傷口要預防破傷風桿菌的感染，除了傷口之清創消毒外要考慮給予破傷風疫苗預防注射。

傷害類型	傷害部位	急性傷害	慢性傷害
骨骼		骨折	疲勞性骨折
軟骨		軟性骨折	軟骨軟化或退化
關節		脫臼、半脫位	關節炎、複發性脫臼、複發性半脫臼
肌肉		拉傷(撕裂傷)、撞擊傷、痙攣、腔室症候群	遲發性肌肉酸痛、肌肉纖維化、慢性腔室症候群
肌腱		拉傷(撕裂傷)	肌腱炎、腱鞘炎
韌帶		拉傷、扭傷、斷裂、關節鬆弛	發炎、關節鬆弛

（一）運動傷害治療的六個原則

1. **縮小開始受傷的範圍**：即避免局部出血與腫脹的範圍擴大，更要避免不當的處置，如推拿、活血，以免造成二次傷害。
2. **減低疼痛和發炎**：減少患部的紅、腫、熱、痛。患側的局部出血腫脹愈嚴重，需要恢復的時間愈長，對功能的影響也愈大。剛開始受傷的處理重點，就是要先降低出血與腫脹。
3. **促進受傷組織的痊癒**：斷裂的肌腱或韌帶，以手術或保守療法使其癒合。

運動傷害的預防

（一）熱身的活動：熱身活動可以增加血流量及攝氧量，增加神經的傳導與反應性、高循環血流及攝氧量，以及減低關節僵硬性，以增加活動的範圍。一般而言，熱身 15-30 分鐘，可以維持 30-45 分鐘，所以太早熱身幫助也不大。

（二）伸展運動：主要是讓關節的活動很平穩的達成極限，以增加肌肉、肌腱，以及韌帶的伸展性，也就是拉筋。伸展活動可以降低肌肉、肌腱受傷的機會，並減少肌肉酸痛的機會，更可以提高活動的效力。要注意的是運動前要伸展，運動後也要做伸展運動，讓肌肉、肌腱，以及韌帶漸漸回復休息的狀態。

（三）使用運動護具或貼紮術：主要目的為限制關節某方向的活動，或限制超過某個範圍的活動。對於曾經受過傷或容易拉傷的部位，藉護具或貼紮術來預防受傷。

預防運動傷害有幾點需要注意：

1. 運動前一定要熱身。
2. 運動方法要正確，最好先了解正確的技巧，以免受傷。
3. 運動量的增加要緩慢，不可一次增加太多。
4. 運動時感到不適，應馬上停止運動。
5. 運動中要有適當的休息，補充足夠的水分。

因版面字數有限，更多資訊請見台大醫院骨科部

http://ntuh.mc.ntu.edu.tw/orth/health/jcc_sptinj.htm

<http://www.youth.com.tw/joanna/nursing/N92.10.13-a.htm>



運動傷害的預防，並不是不參與運動即可完全避免。事實上，就運動的優點來說，非競技性運動的運動傷害是微乎極微的。不過，運動會造成某些意外傷害，是大家都已清楚瞭解的，因此，預防是比治療來得積極有效。運動的目的在求得身心健康，為能達到運動健身的目的，運動前須要有萬全的準備以防止運動傷害的發生。運動傷害的預防方法有：

（一） 運動員本身：

- 1、保持良好的身體狀況。包括規則且適量的飲食、規律的生活起居、定期與適當的休息、充分的睡眠、以及儘量避免使用藥物。
- 2、有計劃的體能訓練。
- 3、遵守運動規則。
- 4、了解運動的目標，有意志、有自信及高度的競爭心。

（二） 訓練方面：

- 1、提供充分的必要營養素。攝取充分的蛋白質、鈣質、醣類.... 等和運動有關的營養素，以及攝取充足的水份。
- 2、避免不當的重量訓練。
- 3、積極加強肌肉力量。特別是加強肌力較弱之身體肌肉，且積極改善身體肌力大小不成比率之部分。
- 4、適當的身體活動。依運動員的身體狀況，給予適當的活動量。
- 5、充分的熱身運動及整理運動。
- 6、器材不夠完備，保養維護不當。器材設備沒有充分保養或檢查，可能使學童在操作時產生意外傷害。
- 7、場地不良，運動場地地面不平、濕滑，或有廢棄物品、石頭、金屬、玻璃 碎片等，都應清除，以免妨礙活動，造成意外傷害。
- 8、光線不夠充足，使視線不佳。

（三） 運動傷害的處理：

有關運動傷害的處理，是學習運動傷害知識的最重要部份。由於運動傷害的類別極多，不能以同一種處理方式來治療，因此將分成急性運動傷害的緊急處理與慢性運動傷害的緊急處理，如果萬一受傷了，一定要先保持傷口的清潔，不能讓細菌侵入，那...若是骨折或扭傷，就必須維持受傷的姿勢，不得亂動，等待醫護人員的到來。

當發生運動傷害時，應立即**停止運動**、立刻**休息**，同時在受傷部位進行**冰敷**、用彈性繃帶施行**壓迫性包紮**、並**抬高患部**。

休息的目的是為了減少疼痛、出血或腫脹，以防傷勢惡化。**壓迫和抬高**也是為了止血止腫。**冰敷**除了上述作用外還具有止痛鬆筋的效果。

※ 冰敷的方法：

- 1、受傷後愈早冰敷愈好。
- 2、每次冰敷的時間為 10-15 分鐘最多不可超過 20 分鐘。
- 3、間隔 5-10 分鐘再冰敷一次。
- 4、若使用乙基氯化物噴射時，可能使皮膚溫度降到攝氏四度，因此發生凍傷的機會較高，要注意。

• 若已產生腫痛瘀血時：

使用「冷熱交替式水療」，其方法如下：

- 1、先將患部浸在攝氏 38-40 度，不痛的範圍內活動 4-6 分鐘。
- 2、立刻改浸在攝氏 10-16 度冷水中 1-2 分鐘。
- 3、再回到熱水中活動（如 1 所述）。
- 4、如此冷熱交替各做 5 次。
- 5、最後一次須浸在熱水中。
- 6、完畢後將患部抬高，活動 5 分鐘，後綁上彈性繃帶。
- 7、以上 1-6 為一次完整的（冷熱交替式水療），每天做 2-3 次後，約 1-2 周可完全消腫。

• 運動時產生疼痛時：

【使用輔助性復健療法】---（冰塊按摩）：

做完充分的熱身運動後，開始輕度的運動，逐漸將運動量提高，直到疼痛開始出現時立刻停止，改用冰塊直接按摩疼痛部位時間可由 5-20 分鐘視情況而定。

急性運動傷害的「R、I、C、E」原則：

- R（Rest）：休息。
- I（Icing）：冰敷。
- C（Compression）：壓迫。
- E（Elevation）：抬高。

一、運動傷害的預防 (紅色的字是重點) (藍色的字是運動傷害預防狀況)(綠色的字真的受傷的處理方法)

運動傷害的預防，並不是不參與運動即可完全避免。事實上，就運動的優點來說，非競技性運動的運動傷害是微乎極微的。不過，運動會造成某些意外傷害，是大家都已清楚瞭解的，因此，預防是比治療來得積極有效。運動的目的在求得身心健康，為能達到運動健身的目的，運動前須要有萬全的準備以防止運動傷害的發生。運動傷害的預防方法有：

- 1、保持良好的身體狀況。包括規則且適量的飲食、規律的生活起居、定期與適當的休息、充分的睡眠、以及儘量避免使用藥物。
- 2、有計劃的體能訓練。
- 3、遵守運動規則。
- 4、了解運動的目標，有意志、有自信及高度的競爭心

(二) 訓練方面：

- 1、提供充分的必要營養素。攝取充分的蛋白質、鈣質、醣類....等和運動有關的營養素，以及攝取充足的水份。
- 2、避免不當的重量訓練。
- 3、積極加強肌肉力量。特別是加強肌力較弱之身體肌肉，且積極改善身體肌力大小不成比率之部分。
- 4、適當的身體活動。依運動員的身體狀況，給予適當的活動量。
- 5、充分的熱身運動及整理運動。

二、運動傷害的處理：

有關運動傷害的處理，是學習運動傷害知識的最重要部份。由於運動傷害的類別極多，不能以同一種處理方式來治療，因此將分成急性運動傷害的緊急處理與慢性運動傷害的緊急處理

(一)急性運動傷害的緊急處理：

肌肉與韌帶等軟組織的在急性受傷後，會因血管之功能及細胞內之化學反應功能減少，而導致出血、發炎、紅腫、疼痛等現象。因此，柔軟組織受傷後，應立即接受適當的治療，以免傷害的情形惡化。對於較嚴重的急性運動傷害，馬上送醫處理。

一般而言，在急性運動傷害發生後的 24 側 48 小時內，皆應進行 PRICE 的處置，持續的時間長短須視傷害的情況而定，通常冰敷的時間則為 10-15 分鐘，休息 5-10 分鐘後，再進行冰敷，如此重覆冰敷 3-5 次。

如果真的有運動傷害也有方法解決唷!

- 1.馬上停止運動，以舒緩血液循環速度，防止傷勢惡化。
- 2.固定傷處，不要隨意移動。
- 3.冰敷 20 分鐘，能減輕疼痛。
- 4.輕壓傷處，減少血液、組織液的滲出。
- 5.抬高患部，使其高於心臟，可減輕腫脹。
- 6.傷勢嚴重者盡速就醫

不小心扭傷了腳踝，應該怎樣做立即而初步的處理？

- 1.停止運動，坐下休息並抬高傷肢。
- 2.以毛巾包冰塊冰敷、輕壓傷處。

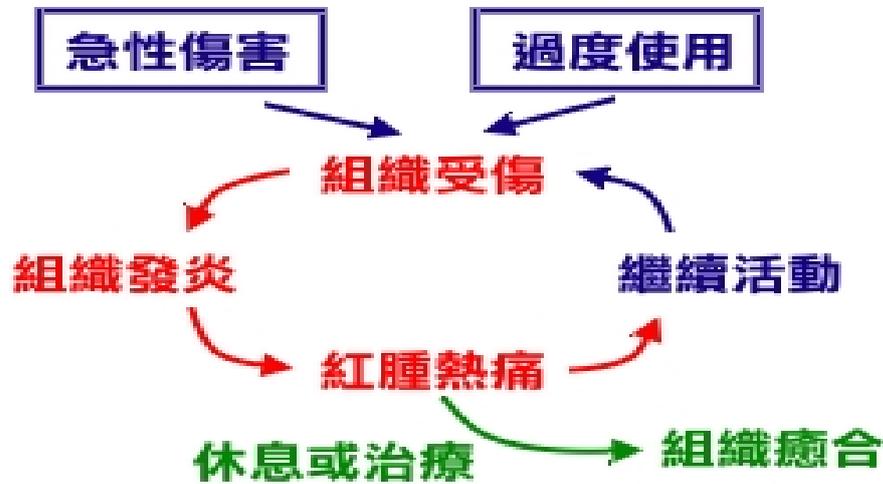
要小心！腳踝扭傷若不立即處理，受傷部位容易出血腫痛、不易復原喔。

運動前如果熱身運動做得不夠、或是運動流汗而流失電解質，都很容易導致肌肉抽筋。

此時的處理方法是：

- 1.讓肌肉放鬆休息，不要拉扯，可能使肌肉纖維斷裂。
- 2.在抽筋的肌肉上熱敷、按摩。
- 3.視情況喝一些運動飲料，補充電解質以舒緩抽筋的現象。

(參考資料 Yahoo!奇摩知識網)



個人意見

我覺的有運動傷害的防治法 是粉好的>0< 我有貼一個的片 再正上方
傷害的原因就有如上面的圖 有 2 種 分別為 急性傷害 跟過度使用(運
動過度) 特別是過度使用 也可以說運動過度 本身覺得很累時 卻還是
免強的繼續跟朋友打籃球 就會跟正上方那個圖一樣 所以請大家要注意
自己的身體憂=∨=

九十七學年度體育週海報製作評分總表

班級 名次	701	702	703	704	801	802	803
名次	佳	3	1	2	2	3	1
	佳	2	1	3	3	1	2
	佳	2	1	2	3	2	1
	佳	2	1	3	2	3	1
	佳	3	1	2	3	2	1
	佳	3	1	2	3	2	1
總計	佳	15	6	14	16	13	7
總名次	佳	3	1	2	3	2	1

九十七學年度體育週海報製作得獎作班級

年級	名次	班級
七年級	第一名	703
	第二名	704
	第三名	702
	佳作	701
八年級	第一名	803
	第二名	802
	第三名	801

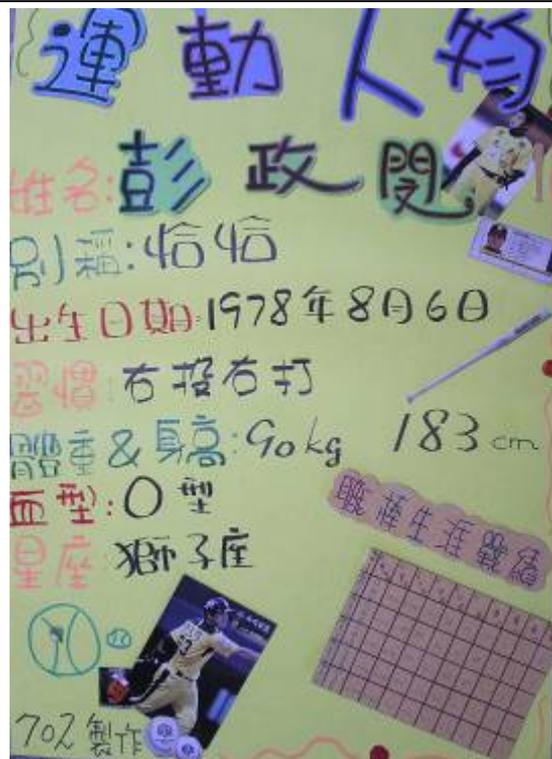
九十七學年度體育週海報製作得獎名單印領清冊

年級	名次	班級	獎金	導師簽名
七年級	第一名	703	300	
	第二名	704	200	
	第三名	702	150	
	佳作	701	100	
八年級	第一名	803	300	
	第二名	802	200	
	第三名	801	100	

九十七學年度體育週海報製作

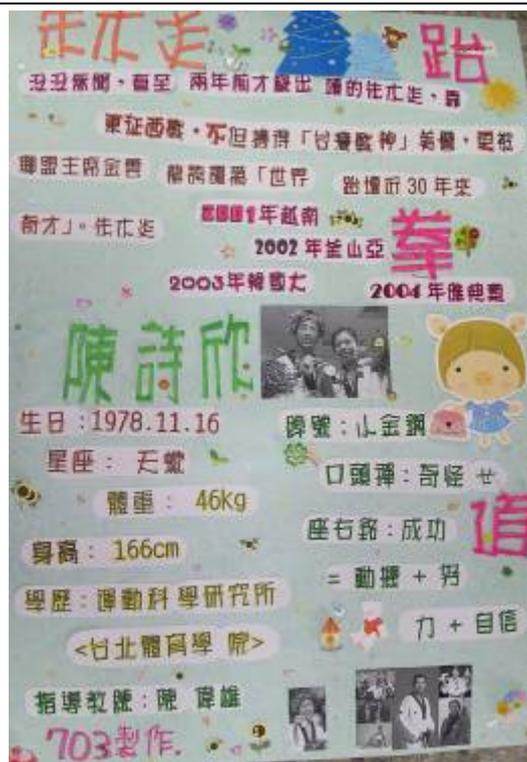


內容說明：701 運動傷害防護

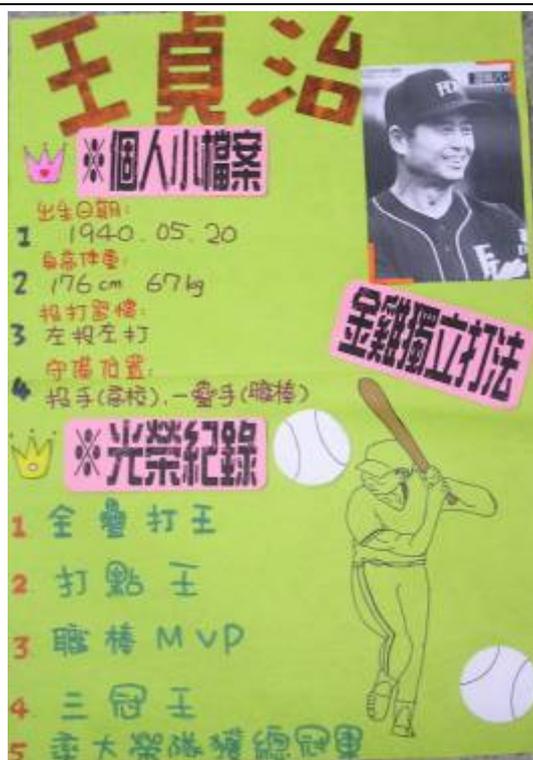


內容說明：702 體育人物介紹

九十七學年度體育週海報製作

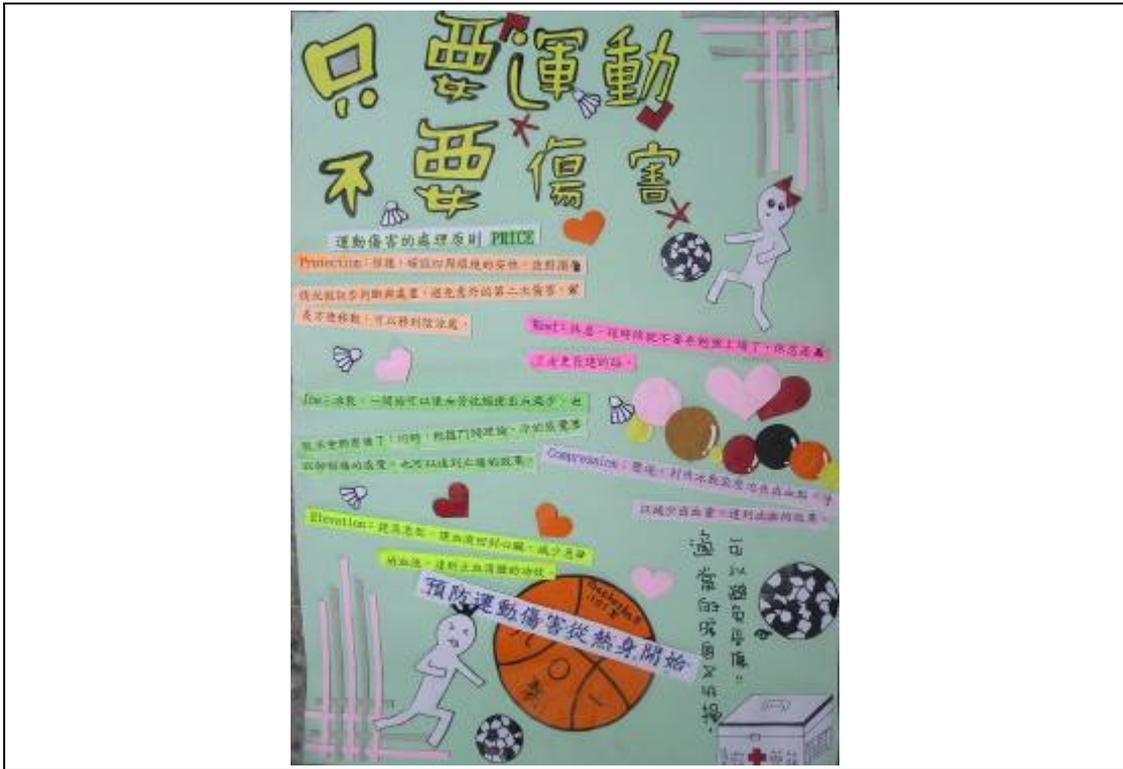


內容說明：703 體育人物介紹



內容說明：704 體育人物介紹

九十七學年度體育週海報製作



內容說明：801 運動傷害防護



內容說明：802 運動傷害防護

九十七學年度體育週海報製作

如何防治運動傷害

- ★ 運動前的熱身是很重要的
先做暖身運動再拉筋
- ★ 選擇穿著寬鬆棉質吸汗的衣服
- ★ 穿著合適球鞋保護腳部
- ★ 從事活動避免中暑或感冒

ps. 如果受傷後再冰敷

803 製作

The poster features a blue background with white and yellow text. It includes several decorative elements: a green frog-like character on the left, a large orange and yellow sun-like character on the right, and a small white box at the bottom containing the text '803 製作'. The title '如何防治運動傷害' is written in white characters inside blue circles at the top.

內容說明：803 運動傷害防護

九十七學年度體育週運動傷害防護講座



名稱：運動傷害防護講座 地點：體育館
內容說明：運動傷害防護



名稱：運動傷害防護講座 地點：體育館
內容說明：擔架使用

九十七學年度體育週運動傷害防護講座



名稱：運動傷害防護講座 地點：體育館
內容說明：護肘使用



名稱：運動傷害防護講座 地點：體育館
內容說明：頸圈使用

教育部 97 年度校園體育週活動

全校動一動評分表

項目 班級	帶動唱	籃球接龍	暖身操	總名次
901	3	2	3	3
902	1	1	1	1
903	2	3	2	2
801	3	1	3	3
802	2	3	2	2
803	1	2	1	1
701	4	4	4	4
702	1	1	2	1
703	2	2	1	2
704	3	3	3	3

九十七學年度體育週-全校動一動輪站活動



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：帶動唱



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：帶動唱

九十七學年度體育週-全校動一動輪站活動



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：暖身操



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：暖身操

九十七學年度體育週-全校動一動輪站活動



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：籃球接龍



名稱：全校動一動輪站活動 地點：操場
內容說明：籃球接龍

九十七學年度體育週- 壘球培訓隊



名稱：壘球培訓隊 地點：操場
內容說明：壘球培訓隊甄選



名稱：壘球培訓隊 地點：操場
內容說明：平日練習

九十七學年度體育週- 壘球培訓隊



名稱：壘球培訓隊 地點：操場
內容說明：平日練習



名稱：壘球培訓隊 地點：操場
內容說明：平日練習

九十七學年度體育週- 樂隊肺活量訓練(跳繩)



名稱：樂隊肺活量訓練 地點：行政中廊
內容說明：跳繩



名稱：樂隊肺活量訓練 地點：行政中廊
內容說明：跳繩

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

九十七學年度體育週-

名稱： 地點： 內容說明：
名稱： 地點： 內容說明：

