

## 111年全國大專運動會 北市大奪牌成績全國第一

2022年中華民國全國大專校院運動會於111年5月7日至5月11日舉行，此次賽會標語以「超越你的以為」(Beyond Belief)期許選手於全大運舞臺上發光發熱，憑藉著本身的素質條件與精神，追逐自我目標、享受比賽。北市大於本屆全運會勇奪佳績，獲獎總數為全國第一，金、銀、銅牌合計共201面，有此殊榮不僅端賴於系所、教練和教師的各方支持，更是因選手每日反覆練習辛苦耕耘，並沉著應對賽程中的壓力，才得以創造出如此卓越的成績。

其中球類運動學系於本次全運會榮獲12金14銀9銅、技擊運動學系運奪下27金22銀19銅及水上運動學系游泳代表隊榮獲19金12銀8銅的好成績，在各系所的努力下，為北市大於本次全運會中創下佳績。



### 【111年全國大專運動會 獲獎選手特輯】

#### 「跆拳道公開男生組 對打58公斤級金牌 周瑋倫」

在這次的比賽中，對自己的表現其實不太滿意，其實在前三場的時候，發揮得並不是很好，顯得十分急躁，自己的節奏也都沒有掌控好，幸虧在冠亞賽前，秦教練、鉸澈教練和安慶教練，與我分析每場比賽的優缺點，以及提醒我下一場對手的專長動作，有什麼是需要注意的。最印象深刻的是在第三場的時候遇上東華大學的選手，當時我被對方的上端攻擊踢到，導致分數被超前一分，為了搶分我不斷的衝進去導致空檔變大，使分數不斷被拉開，一度落後八分，中場休息時教練告訴我：「不要急！還有時間，看清楚對方的動作，穩住自己一定能追回來！」這些話語瞬間點醒了我，也讓我扛住壓力，最後在剩下不到兩秒的情況下逆轉拿下了勝利，若不是教練在場上的提醒，很有可能止步四強，真的很感謝三位教練對我的信任及對我們選手的用心，不管是在場上指導，又或者是在臺下的指點迷津，少了這些就沒有今日的金牌。另外也要感謝我的隊友們，在賽前的備戰和當日的比賽中，為我加油打氣，他們應援也成為了我堅持下去的動力，成為了我踏上頒獎台的階梯，未來期許自己能在大專盃拿下連霸，以及朝著國手的目標邁進，為北市大與臺灣的跆拳道爭光。



#### 「拳擊 公開女生組 第八量級金牌 林倩羽」

很高興我能在111年全大運比賽中，獲得第一名的佳績，在技擊系裡沒有一個項目是能輕輕鬆鬆，就能拿到好成績的，拳擊當然也不例外。老實說在練習過程中，總是會覺得身心疲倦，但我很慶幸身邊能有邱敬雅教練和林明佳老師的細心教導，教我怎麼提升自己能力，在比賽中能穩定的發揮出來，甚至在我狀況不好時，教練會告訴我不氣餒堅持下去，讓我能快速的振作起來，繼續向前邁進！特別感謝老師、教練及拳擊隊的隊友們，沒有他們就不會有現在的我，未來我也會繼續努力，為學校爭取榮譽。



【 1 1 1 年全國大專運動會本校獎牌(金、銀、銅牌)統計 】

運動種類	金牌	銀牌	銅牌	總計
田徑	3	4	5	12
射箭	1	2	1	4
射擊	5	2	2	9
舉重	5	3	0	8
自由車	1	4	1	6
游泳	19	12	10	41
划船	1	2	1	4
輕艇	5	2	0	7
空手道	5	1	2	8
柔道	4	5	3	12
跆拳道	2	2	4	8
擊劍	0	1	2	3
拳擊	2	5	4	11
角力	13	6	8	27
武術	1	3	0	4
羽球	2	3	2	7
桌球	5	3	3	11
網球	1	1	0	2
軟式網球	4	5	2	11
高爾夫	0	2	2	4
木球	1	1	0	2
合計	80	69	52	201



## 北市大女子排球隊 榮獲110學年度大專排球聯賽冠軍



本校女子排球隊於110學年度大專排球聯賽勇奪冠軍，自110年12月20日開啟首場預賽賽事，至111年4月28日冠軍之戰，歷時4個月，經歷13場激烈賽事，女排小將各挺住壓力，一路過關斬將，屢次摘下勝利，於4月28日冠亞軍之戰更一舉奪下冠軍，創下13場13勝的佳績，且此次奪冠係本校女排二連霸，除有賴師長的教導，球員在場上的努力與汗水及賽前的辛勤付出和練習，皆值得每位師生以掌聲為其大聲喝采。

### 【110學年度大專排球聯賽 選手特輯】

#### 「競技所 張芷瑄」

在這一年當中有很多喜怒哀樂，也很多的感謝，從一開始的期待比賽來臨到受傷失落，最後完成了最後對自己也對大家的承諾，也希望在自己能力範圍內能為北市大多拿一個冠軍，很謝謝教練和隊友還有大家對我的信任，也願意一直陪伴著我鼓勵我讓我有往直前的動力。

這次決賽中我真的穿著北市大的球衣也真的回到場上，光想到這裡就覺得有說不完的謝謝，也有說不來的感動。讓我知道原來回場上是那麼期待又緊張興奮，真的有比賽的感覺。其實不管是企聯或是大專盃，每當對到對手他們我都會很想上場很想打敗他們證明我們可是很厲害的，所以在賽前也想了很多應對他們的方式等等，在比賽時能提醒到隊友們。這也是我人生第一次真的是親手拿到冠軍連霸的歷史。很感謝來到北市大這個大家庭，這一路以來學習到很多事情無論球場或是場下，更讓我學習一個考驗中一定是要我從中體會領悟或學習到什麼，不可能一路都那麼順遂，但是當遇到不如意的時候該怎麼去面對，假設我的身旁沒有老師們的幫助與教導，或許今天的我不知道自己該去哪裡該做些什麼，很謝謝老師當時願意收我當北市大的學生，讓我在這學到很多經驗，謝謝隊友們給我那麼多支持鼓勵陪伴，讓我體會到二連霸的滋味。歐耶！我真的很愛大家。

#### 「球類系 陳怡玲」

降落！終於冠軍二連霸，今年也因為新生的加入讓我們戰力提升很多，大家一路走來都很辛苦，不論是選手還是教練，每個人都很用心，為了今年目標二連霸，也因為大家目標是一樣的，所以不管多辛苦，也都努力撐過，平常除了訓練，我們也有上心訓課程，在課程學到要保持冷靜，不可以太急，跟自己的夥伴會分享心得、敞開心胸去了解對方最近練球時遇到的困難或遇到、遇到任何不順心的事情。

有了老師、學姊們還有學妹們這4個多月來的備戰，一起努力，今年大家的目標很一致，要完成二連霸的目標，在這賽期的中間我曾經很迷惘過，也曾經和其他人有鬧過小矛盾，幸好最後我們還是堅持下去，真的很感謝苡任姐複賽前私訊我替我加油打氣，是她讓我找對自己更有信心，也增加了讓我想接好球的動力；是她讓我知道原來我也很重要；是她讓我知道我在比賽中要適時的向隊友求救。肯定自己、相信自己對於比賽才更有幫助，站上球場的當下，會因為自己太緊張、太興奮而影響到自己表現，太急了、太想贏了，也會影響到接球的方向，因為自己的失誤，去影響到整隊的組織進攻，幸好隊友的互相幫助，讓我後面的比賽越接越順。

去年：雖然我很胖，但是我跑起來了；今年：雖然我還是很胖，但是我飛起來了。雖然不知道自己到底會不會延畢，但我很認真地把今年當最後一年再打，不希望自己留下遺憾；練習的路程很辛苦，也很想放棄，但是大家都這麼努力，我好像沒有偷懶的權利，大家從南跑到北的比賽，老師、教練們一路辛苦地付出，總算在最後一刻有好的收穫，阿峰老師雖然很忙但是我們的每場比賽直播也從不缺席，努力的為我們加油，有這麼多人加油，我們不負眾望的拿到冠軍。

感謝所有陪伴我們比賽的大家，因為有大家的鼓勵和陪伴，我才能堅持這麼久，謝謝最辛苦的老師，您的嚴厲教導、訓斥只是為了讓我更好，您的溫柔鼓勵讓我們更努力，謝謝您，您辛苦了，我們做到了！





## 110學年度全校教師研習會

本校於111年3月29日（二）在博愛校區圖書3F麟洋廳舉辦110學年度第2學期全校教師研習會，研習會由教學發展中心主辦，並邀請全校教師參加，會中舉辦多項活動，包含優良教師頒獎、教學經驗分享以及健康促進訓練等活動，供與會教師學習觀摩，透過教師研習會反思過往的教學方式，期許能透過活動相互勉勵，並促進想法交流，藉此提供同學們更加優質的課程。

### 【校區合併共創佳績 會中頒獎共享榮耀】

教發中心以播放兩校區沿革紀念影片做為研習會的開始，影片中介紹了本校博愛校區和天母校區的歷代演變，包括了臺北市立教育大學和臺北市立體育學院時期的教學成果，本校自整合以來，致力於發展多元學習，培育出許多優秀人才，除了體育選手和專業師資之外，也培養出許多不同領域的專業人才，展現多元發展的可能性。

本次研習會亦頒發110學年度典範教師和110學年度第一學期優良課程與線上優良課程獎勵教師，獲獎教師皆是通過線上教學意見調查的肯定，在眾多優秀老師中脫穎而出，而代理校長邱英浩校長也在致詞中提到「臺上一分鐘，臺下十年功」，每位教授皆是花費大量時間於擅長領域中努力耕耘，在孤獨的研究之路中追求學術上的專業知識，藉此更加精進，給予學生更全面的教學內容，邱代理校長於致詞提出兩個「謝謝」，第一個「謝謝」是感謝獲獎教師們的優秀，使其足以成為典範，並讓老師們擁有可以效法的目標，第二個「謝謝」是感恩舉辦活動的教發中心，因為教發中心同仁們的用心籌辦，才能讓活動順利舉行，並圓滿成功。

### 【行政實務攜手並進 教學經驗分享實例】

「教學行政經驗分享：110學年度典範教師——歐遠帆前副校長」

本次研習會邀請歐遠帆前副校長和同仁一同分享教學行政經驗，歐前副校長在臺北市立大學服務40年，擁有27年的行政工作經驗，歐前副校長分享在她擔任音樂系系主任時，未成功申請開設音樂系博士班，那次的經驗也讓她體認到在行政工作中「政通人和」的重要性，而在她擔任副校長期間，也積極推動和臺北市立聯合醫院進行學術間的合作交流，讓學生們可以接受到更多元的教學內容，此外，她也強調在教學現場，教師應具備「知識解構再建構的能力」，期許老師們能夠過溝通表達和邏輯能力，簡單地向學生解釋困難的知識，也勉勵新進的老師們培養「與時並進的專業知識」以及「跨域合作的能力」。在分享的最後，歐前副校長說到，擔任行政工作固然有辛苦的地方，但也許多年後回首過去，不管是同事間的勉勵，還是學生一句真誠的感謝，都會成為一段珍貴的回憶，鼓勵年輕的教師投入行政工作，一同為學校盡心盡力。



「教學實務經驗分享：110學年度校級教學優良教師——動藝系蘇志鵬老師」

動藝系蘇志鵬老師榮獲本校110學年度校級教學優良教師，蘇老師擁有26年的教學經驗，並在街舞領域中深根已久，蘇老師提到他會從結果思考教學系統，藉由教學成果去思考自己的教學內容是否恰當，並強調「教材的更新與設計」，藉由教材的更新提供學生更多面向的學習，也是對自己的挑戰。蘇老師也把招生視為教學的一部份，期許能發掘出更多懷抱熱情的學生，他提到到許多畢業的傑出校友們，其中包含世界街舞冠軍、國家隊教練和選手、街舞工作室CEO，舞團首席舞者、藝人、舞蹈老師、職棒啦啦隊、國際品牌簽約教練……等，這些傑出的校友們不管是在競賽中發光發熱，或是在職場上穩定發展，他們都藉由自己的努力，繼續在藝術的領域中奮鬥，也在人生舞臺上闖出屬於自己的一片天。



研習會的最後，教發中心帶來「動力拉拉」的課程，邀請與會教師一起體驗，藉由彈力繩即能在辦公室裡進行簡單的運動，希望能透過課程培養同仁規律運動習慣，此次的全校教師研習會也在輕鬆的氛圍中畫下圓滿的休止符。

