

115 年 全方位有氧體適能班 第 1 期簡章及報名表

- 一、主辦單位：國立臺南護理專科學校研究發展處推廣教育組
- 二、課程目標：建立良好的身體中心線，促進身體素質，提升日常生活功能的品質。
- 三、招生對象：欲促進身、心健康之本校師生及社區民眾，並須評估自身活動安全。
- 四、招生人數：每班 30 名（報名人數如未達開課標準，本處保留開班異動之權利）。
- 五、課程時間：115 年 2 月 3 日至 115 年 4 月 14 日，每周二 17:40~18:40。
- 六、報名期間：至 115 年 2 月 2 日(一)止。
- 七、上課地點：本校晨暉二樓健康促進教室（臺南市中西區民族路二段 78 號）。
- 八、收費標準：1,100 元。本校現任教職員生及專任助理 8 折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶、本校畢業生、退休教職員、推廣教育舊生 9 折。（以上請檢附證明）
- 九、課程介紹：以健走與有氧步型為基礎，加上空間位移的運用提升運動的強度，以簡單有效的方式增加心肺功能，啟動燃脂機制及訓練肌肉控制能力。課程內容包括：有氧舞蹈、拳擊有氧等，並加入肌力、平衡及敏捷性之功能性訓練，提升日常生活所需活動能力。
- ◆ 課程講師：蘇紜澧老師
- ◆ 課程優點：
 - 促進心肺功能 • 燃脂健身 • 增加身體控制能力

序號	課程日期	時間	序號	課程日期	時間
1	02/03 (二)	17:40~18:40	6	03/17 (二)	17:40~18:40
2	02/10 (二)	17:40~18:40	7	03/24 (二)	17:40~18:40
3	02/24 (二)	17:40~18:40	8	03/31 (二)	17:40~18:40
4	03/03 (二)	17:40~18:40	9	04/07 (二)	17:40~18:40
5	03/10 (二)	17:40~18:40	10	04/14 (二)	17:40~18:40

備註：

- 停課--逢颱風、豪雨、地震等不抗拒之重大天災時，依上課地點之縣(市)政府發佈通知為主，恕不另行通知，所耽誤之課程，原則上以順延方式辦理。
- 課程用物：請自備毛巾、水瓶，本校不提供盥洗室。
- 2/17 春節連假不排課

115 年 全方位有氧體適能班 第 1 期 報名表

姓名		年齡	
行動電話		校內分機	
工作單位或班級		職稱	
E-mail			
備註	聯絡人：吳小姐，電話：06-2112320，E-mail：anitawu@ntin.edu.tw。 ✓ 收費折扣證明請黏貼報名表背面(教職員生證件、舊生證明.....)		