

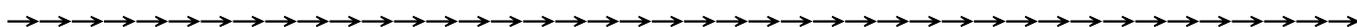
# 114 年 全方位有氧體適能班 第 3 期簡章及報名表

- 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 (未滿 20 人不開班)。
- 五、課程時間：114 年 9 月 16 日至 114 年 11 月 18 日，每周二 17:40~18:40。
- 六、報名期間：至 114 年 9 月 15 日(一)止。
- 七、上課地點：本校晨晞二樓健康促進教室 (台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：蘇紘澧老師
- ◇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	09/16 (二)	17:40~18:40	6	10/21 (二)	17:40~18:40
2	09/23 (二)	17:40~18:40	7	10/28 (二)	17:40~18:40
3	09/30 (二)	17:40~18:40	8	11/04 (二)	17:40~18:40
4	10/07 (二)	17:40~18:40	9	11/11(二)	17:40~18:40
5	10/14 (二)	17:40~18:40	10	11/18 (二)	17:40~18:40

備註：

1. 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。
2. 課程用物：請自備毛巾、水瓶，本校不提供盥洗室。



## 114年 全方位有氧體適能班 第3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.....)		