

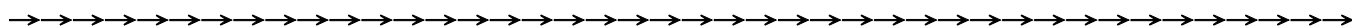
115 年 綜合肌力班 第 3 期簡章及報名表

- 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：強化全身肌肉群，增加身體協調能力。
- 三、招生對象：想正確發力，阻力訓練，活化腦神經者。
- 四、招生人數：至少 12 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 11 月 18 日至 115 年 12 月 23 日，共 6 週次。
- 六、報名期間：至 115 年 11 月 17 日止。
- 七、收費標準：1,250 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）
- 八、課程介紹：久坐族常忽略足弓與腹臀肌力，藉由足底到核心肌群的綜合強化訓練以滿足剛需，增加肌肉控制能力與關節的柔軟度。內容包括瑜伽伸展強化脊柱，將核心與足底串聯動力鏈，體現全身肌肉功能性訓練。
- 九、課程資訊：
 - ✧ 講師：葉潔蓓老師
 - ✧ 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）。
 - ✧ 週次時間：115 年 11 月 18 日至 115 年 12 月 23 日 每周三 12:20~13:20

週次	課程日期	週次	課程日期
1	11/18 (三)	5	12/09 (三)
2	11/25 (三)	6	12/16 (三)
3	12/02 (三)	7	12/23 (三)

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。



115年 綜合肌力班 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.....)		