

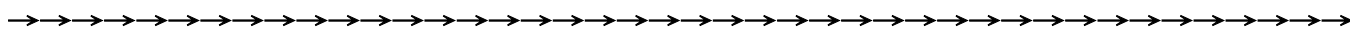
113 年 全方位有氧體適能班 第 4 期簡章及報名表

- 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：113 年 12 月 17 日至 114 年 3 月 11 日，每周二 17:40~18:40。
 - 六、報名期間：至 113 年 12 月 16 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 7 折，現任教職員、專任助理及退休教職員之子女及配偶 8 折，本校畢業生 8 折，退休教職員 8 折，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	12/17 (二)	17:40~18:40	6	01/21(二)	17:40~18:40
2	12/24 (二)	17:40~18:40	7	02/18(二)	17:40~18:40
3	12/31 (二)	17:40~18:40	8	02/25(二)	17:40~18:40
4	01/07 (二)	17:40~18:40	9	03/04(二)	17:40~18:40
5	01/14 (二)	17:40~18:40	10	03/11(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。
3. 1/28 春節連假暫停上課
4. 2/4、2/11 寒假期間暫停上課



113 年 全方位有氧體適能班 第4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.....)		