

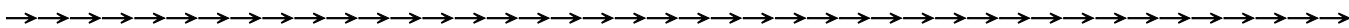
115 年 全方位有氧體適能班 第 1 期簡章及報名表

- 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 24 日至 115 年 4 月 28 日，每周二 17:40~18:40。
 - 六、報名期間：至 115 年 2 月 23 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 | 02/24 (二) | 17:40~18:40 | 6 | 03/31 (二) | 17:40~18:40 |
| 2 | 03/03 (二) | 17:40~18:40 | 7 | 04/07 (二) | 17:40~18:40 |
| 3 | 03/10 (二) | 17:40~18:40 | 8 | 04/14 (二) | 17:40~18:40 |
| 4 | 03/17 (二) | 17:40~18:40 | 9 | 04/21 (二) | 17:40~18:40 |
| 5 | 03/24 (二) | 17:40~18:40 | 10 | 04/28 (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. 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.....) | | |