

拳擊有氧+活力舒展

講師介紹 - 張金郎

健身工廠有氧部教育培訓師

國立高雄師範大學體育學系兼任講師



課程安排：2次講座+1次檢測+12堂運動課程

活動時程：109年3月12日至6月18日每週四15：30-16：30

3/12(講座A)、3/19(講座B)、3/26(檢測)、4/9、4/16、
4/23、4/30、5/7、5/14、5/21、5/28、6/4、6/11、
6/18、7/2，共15週。(4/2、6/25停課)

活動地點：高師大和平校區 體育館二樓 韻律教室B

蔡瑋明



講座A：日常生活中的營養學

講座時間：3/12 (15:30-16:30)

講座地點：高師大綜合大樓4220教室

講座B：肌肉骨骼疾病與居家運動(請自備瑜珈墊)

講座時間：3/19 (15:30-16:30)

講座地點：高師大體育館二樓 韻律教室B



曾怡鈞

檢測日期：3/26 (15:30-17:30)

檢測項目：身體組成、動脈血管彈性度量測、國民體適能

費用：2200元(含1000元保證金)

注意事項：

1. 上課前請配合量測體溫，並填寫健康關懷問卷。
2. 請自備瑜珈墊。
3. 若出席率達八成(12堂以上)，將於最後一堂課時退回1000元保證金。
4. 任何事假、病假、公假皆屬於缺席。
5. 完成報名手續後，若因個人因素不克出席，開課後將不予退費。
6. 我方保留活動最終解釋權。

聯絡方式：

LINE官方帳號ID：@810jcgwy

電話：0978-393-166 江少云(體育學系)、07-7172930 #2901 郭美芬(體育系系辦)



報名表單