

NKNU 【超能 55/身心靈平衡】

秋季班

高雄市政府 107 年運動 i 臺灣系列活動

受夠了一整天的忙碌了嗎？想運動卻不知如何開始嗎？
我們準備了兩種不同風格的運動，要讓您享受健康生活每一天！

一、參加對象：1. 高師大教職員；2. 社區新住民；3. 愛運動之高雄市民眾

二、活動時程：

107 年 9 月 6 日至 11 月 29 日每週四 15:30-16:30，共計 13 週（活動期間，除超能 55 與身心靈平衡課程體驗外，也將邀請專家傳授健康保健相關知識）。

講師	課程名稱	內容	日期
潘倩玉 朱嘉華 蔡雯晴	檢測、 講座、諮詢	國民體適能檢測 運動講座：樂齡體能促進與運動護智。 運動諮詢：對於想進行運動卻不知如何才能有效改善身體適能者，將提供現場及每週固定時間進行面對面免費諮詢服務。	9/6 檢測 9/13、9/20 講座
蔡雯晴	超能 55、 身心靈平衡	1. 超能 55： 在 55 分鐘內，運用多種刺激與支撐所產生的抗力，達到有效燃燒體脂肪及雕塑完美身體曲線的效果，是最新的局部訓練課程！搭配動感音樂，讓課程氣氛上升，推薦給喜歡嘗試新課程的您。 影片參考連結： https://goo.gl/VL95Hj 。 2. 身心靈平衡： 結合太極、瑜珈、皮拉提斯和冥想等，能訓練柔軟度、核心穩定性、全身肌力和呼吸協調、還可以伸展脊椎，強化肌肉，是紓解壓力、放鬆身心靈的最佳選擇。 影片參考連結： https://goo.gl/WzvKzp 。	9/27、10/4、 10/11、10/18、 10/25、11/1、 11/8、11/15、 11/22、11/29。

三、活動地點：高師大和平校區體育館二樓韻律教室 B。

四、報名方式與名額限制：

1. 即日起接受網路報名至 107 年 8 月 30 日 17:00 截止（網址：<https://goo.gl/UuC2HF>），因場地空間有限，依報名順序優先錄取 40 位、後補 15 位。
2. 本活動為符合鼓勵女性運動之活動宗旨，以女性夥伴優先錄取，亦歡迎生理男性夥伴的加入，男性夥伴則依報名順序錄取，但不得超過總名額 1/3。
3. 此次課程為鼓勵今年尚未參與過超能 55 課程的夥伴及上期全勤者，將優先錄取他們，舊夥伴則暫先列入後補名單再依空出名額依報名順序錄取。
4. 錄取及後補名單將於 107 年 9 月 2 日公告於運動 i 高雄粉絲專頁與高師大首頁。
5. 活動聯絡人：07-7172930 #2901 郭美芬（體育系系辦）
0978-393-166 江少云（體育學系）

五、活動注意事項：

- （一）正式課程開始前，請尚未參與過上期春季班(含其他課程)檢測的學員們，務必協助填寫運動安全篩選表及相關問卷並參與國民體適能檢測（舊學員可以選擇參加與否），您的檢測紀錄將登錄於體育署「i 運動資訊平臺」做為國家及自我體適能追蹤與比較之用。將會以電話通知 9/6 當天詳細的檢測時間。
- （二）9/6(舊學員可以選擇參加與否)、9/13 及 9/20 課程說明與健康講座請務必參加，未參加者視同棄權，將由候補者遞補其名額。
- （三）對於想進行運動卻不知如何才能有效改善身體適能者，活動時程內將提供現場或每週固定時間進行面對面免費諮詢。
- （四）因活動全程免費且名額有限，請務必確認全程參與；全勤者得優先錄取下期秋季班課程。
- （五）須穿著運動服裝、運動鞋、自備飲用水及毛巾。
- （六）課前熱身舒展筋骨。

六、講師介紹：



潘倩玉

現職：國立高雄師範大學體育學系教授兼體育室及
運產原住民專班主任

臺灣適應體育運動與健康學會理事長

亞洲區適應體育學會副會長

學歷：美國印第安那大學運動學系哲學博士

美國猶他大學運動科學系科學碩士

國立臺東師範學院初等教育系學士

省立臺東師專體育科專士

專長：適應體育、游泳



朱嘉華

現職：國立高雄師範大學體育學系教授兼系主任

學歷：國立臺灣師範大學體育學系博士、碩士

臺東師範專科學校體育科(國立臺東大學)

專長：運動生理學、體適能與運動處方、游泳



蔡雯晴

現職：高屏區健身工廠有氧老師

高雄全球亞洲健身俱樂部有氧老師

高雄力康運動館有氧老師

高雄美憶健康運動館有氧老師

屏東國民運動中心有氧老師

學歷：國立高雄大學傳統工藝與創意設計學系

專業證照： AFAA PC 基本團體有氧指導員

AFAA MAT 墊上核心指導員

Les Mills Body Pump 團體課程合格證照

Les Mills Body Balance 團體課程合格證照

Radical Fitness-Power

Radical Fitness-X55

Radical Fitness-Oxigeno

健身工廠 階梯有氧 Step

健身工廠 樂活極球 CHI-BALL

健身工廠 Fiesta LATINA

	<p>SPINNING 一星</p> <p>樂齡健身運動指導員認證</p> <p>樂齡體適能檢測員認證</p> <p>樂齡功能性平衡指導員認證</p> <p>國際臨床壺鈴教練認證 CKC Level 1</p> <p>中華民國紅十字會 CPR</p>
--	---

【額滿為止 報名從速！】