

NKNU 【戰鬥有氧/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 11 日至 12 月 11 日每週二 15：30-16：30，共計 13 週（活動期間，除戰鬥有氧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 Alan	檢測、 講座、諮詢	國民體適能檢測 運動講座：高強度間歇訓練的好處。 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。	9/11 檢測 9/18、9/25 講座
Alan (張金郎)	戰鬥有氧、 身心靈平衡	1. 戰鬥有氧： 戰鬥有氧（Body Combat）是一個強調力與美的有氧訓練。課程本身融合了相當多元的運動項目，如：拳擊、跆拳道、空手道、泰拳太極等等。節奏強烈的音樂配上動感的武術動作正是現在最夯的有氧課程之一。 影片連結： https://www.youtube.com/watch?v=lQcAF6hTgz4 。 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 。	10/2、10/16、 10/23、10/30、 11/6、11/13、 11/20、11/27、 12/4、12/11， (10/9 無課程)。

三、活動地點：

活動	地點
檢測、運動課程	高師大和平校區體育館二樓韻律教室 B。
講座	高師大和平校區綜合大樓宏遠廳

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/oYr6hT>），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戰鬥有氧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 4 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 9/11 當天詳細的檢測時間。
- （二）9/11 (舊學員可以選擇參加與否)、9/18 及 9/25 課程說明與健康講座務必參加，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）須穿著運動服裝、運動鞋、自備飲用水及毛巾。
- （五）課前熱身舒展筋骨。

六、講師介紹：

 <p>潘倩玉</p>	<p>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</p> <p>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</p> <p>專長：適應體育、游泳</p>
 <p>朱嘉華</p>	<p>現職：國立高雄師範大學體育學系教授兼系主任</p> <p>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)</p> <p>專長：運動生理學、體適能與運動處方、游泳</p>
 <p>Alan</p>	<p>現職：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</p> <p>學歷：國立高雄師範大學體育學系碩士班學生</p> <p>專業證照：美國國家運動醫學學會 NASM 私人體適能教練、加拿大 Stott Pilates 合格認證指導教練、Les Mills Body Balance、Les Mills Body Combat、Les Mills Body Pump、Radical Fitness-Power、Radical Fitness-Oxigeno、Radical Fitness-FightDo、Bolly Dazz、Les Mills Body Combat 戰鬥有氧、Les Mills Body Pump 曲線槓鈴、Les Mills Body Balance 身心靈平衡、Radical Fitness Power、Radical Fitness Oxigeno、Radical Fitness Fight Do、高低衝擊有氧、階梯有氧、混合有氧 Mix Aerobic、拉丁有氧、Bolly Dazz</p>

【額滿為止 報名從速！】