

附表一

課程活動進度表

健身燃脂體適能			塑身有氧體適能		
每週二中午 12:10~13:10			每週五中午 12:10~13:10		
次	日期	教學進度	次	日期	教學進度
一	3/5	基本有氧	一	3/8	拳擊有氧初階
二	3/12	基礎有氧串連	二	3/15	拳擊有氧進階
三	3/19	心肺與肌肉力量	三	3/22	核心有氧初階
四	3/26	心肺與肌肉強化	四	3/29	核心有氧進階
五	4/9	有氧循環訓練	五	4/12	動感有氧初階
六	4/23	趣味有氧	六	4/26	動感有氧進階
七	4/30	拉丁有氧	七	5/3	肌耐力訓練初階
八	5/7	非洲燃脂運動	八	5/10	肌耐力訓練進階
九	5/14	拳擊有氧	九	5/17	綜合有氧初階
十	5/28	混合有氧	十	5/31	綜合有氧進階
<b>注意事項：</b> 1、請勿空腹運動避免血糖過低（不要熬夜、最好於 11AM 進食適量中餐，但不要吃太飽）。 2、請自備環保杯、擦汗毛巾、着輕便運動服裝上課。					

週二課程大綱 名稱：健身燃脂體適能

教師：廖川德

經歷：FISAF 澳洲國際體適能運動協會運動訓練師

週五課程大綱 名稱：塑身有氧體適能

教師：黃麗如

經歷：

弘光科技大學瑜珈社指導老師

水舞健身房運動指導老師

中央健保局職員運動指導老師

NIKE 體適能簽約大使

## 東海大學

## 101 學年度第 2 學期—活力體適能班報名表

編號：

姓名		身分	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 學生 <input type="checkbox"/> 女 <input type="checkbox"/> 教職員
單位系所		身高	CM
行動電話		體重	KG
Email			
繳交報名費	日期： 年 月 日	金額：	元
參加項目 (可複選)	<input type="checkbox"/> 1. 健身燃脂體適能 (星期二 12:10~13:10) <input type="checkbox"/> 2. 塑身有氧體適能 (星期五 12:10~13:10)		
退還報名費	金額：	元	簽名：

說明：

- 1、每位參加學員須做前、後測，優先錄取 BMI 大於 22 者。
- 2、為避免資源浪費，被通知錄取者須先至衛保組繳交保證金 200 元 (每班)，才算完成手續。上課次數達 8 次以上，且完成後測始可領回保證金。
- 3、報名方式：請上網 <http://active.thu.edu.tw> 登記或將本報名表填妥後投遞至衛生保健組，截止日期 102 年 3 月 4 日 (或額滿為止)，詢問相關細節請洽本組魏仕軒老師，電話：23590227，或校內分機 23433。
- 4、每班各錄取 60 名，報名後如無法參加者請最遲於 3 月 4 日前通知本組，俾便安排後補。
- 5、本表若不足，請自行影印。