

國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫 健康體位



課程內容：體適能有氧舞蹈課程。

日期：自 108 年 09 月 23 日起至 10 月 30 日(詳如附件課程表)



(課程分別於每週一和週三中午 12:10-13:10)



招收對象：體重過重 (BMI>24) 為優先、每班開放 20 名非體重過重者。



招收人數：本校學生每班 50 位共 100 名，名額額滿為止。



參加對象：免費參加，歡迎全校學生踴躍報名。



主辦單位：衛保組、體育室



報名方式：線上報名活動相關資訊請至衛生保健組網頁下載瀏覽。

聯絡人：林宛珊小姐 電話:05-6315911



學務處 衛生保健組關心您

學生事務處線上報名表

有氧舞蹈報名網址

<https://iact.nfu.edu.tw/>

108 年度 健康促進學校計畫 健康體位活動時程表



日期	活動	地點
108/09/23~ 108/10/28	*健康體位宣導。 *學生 A 班共 06 堂： 每週一中午 12 時 10 分至 13 時 10 分(有氧舞蹈)	體育室舞 蹈教室
108/09/25~ 108/10/30	*學生 B 班共 06 堂： 每週三中午 12 時 10 分至 13 時 10 分(有氧舞蹈)	體育室舞 蹈教室



國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫

健康好體位(上學期)

授課教師：林莞婷老師

授課地點：經國館地下室一樓韻律教室

※ 共計 06 堂課(週一中午 12:10~13:10)

課程表及老師簽到表

日期	課程	老師簽到
108/09/23	ipartystar	
108/09/30	ipartystar	
108/10/07	ipartystar	
108/10/14	進階有氧	
108/10/21	進階有氧	
108/10/28	進階有氧	

國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫

健康好體位（上學期）

授課教師：許漫如老師

授課地點：經國館地下室一樓韻律教室

※ 共計 06 堂課(週三中午 12:10-13:10)

課程表及老師簽到表

日期	課程	老師簽到
108/09/25	輕瑜珈	
108/10/02	皮拉提斯瑜珈	
108/10/09	power yoga	
108/10/16	享受瑜珈	
108/10/23	彈力帶瑜珈	
108/10/30	雕塑瑜珈	