

114-2學期 明新教職員運動班 總課程表

*注意事項：

1. 參與課程活動請自備毛巾、水壺，現場有提供飲水機供學員使用。
2. 費用請於每項目第一次上課前繳交(每個項目一次收800元共計8堂課程)，以下為繳交報到地點：
綜合有氧、燃燒飛輪繳費報到地點於：**管理學院1樓(雙電梯處)**
匹克球繳費報到地點於：**體育館計時板前**
3. 健康中心提供15名有報名運動班之教職員進行身體組成分析量測的名額，須完成前後測者，即可領取精美禮品(各100元7-11商品卡)。
4. 運動課程如有相關問題請聯繫運管系(懿廷)，分機 2345。
5. 身體組成分析前後測相關問題請聯繫健康中心(菁穗)，分機2362。
6. 課程會依特定情況進行調整(如：補假、連假等)。

週次	日期	星期	時間	運動課程	師資	地點
一	4月28日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (基礎有氧)	黃明甘	管院101-舞蹈教室
	4月29日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	4月30日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
二	5月5日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (基礎有氧)	黃明甘	管院101-舞蹈教室
	5月6日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	5月7日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
三	5月12日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (階梯有氧)	高小芳	管院101-舞蹈教室
	5月13日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	5月14日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
四	5月19日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (階梯有氧)	高小芳	管院101-舞蹈教室
	5月20日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	5月21日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
五	5月26日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (階梯有氧)	高小芳	管院101-舞蹈教室
	5月27日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	5月28日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)

114-2學期 明新教職員運動班 總課程表

*注意事項：

1. 參與課程活動請自備毛巾、水壺，現場有提供飲水機供學員使用。
2. 費用請於每項目第一次上課前繳交(每個項目一次收800元共計8堂課程)，以下為繳交報到地點：
綜合有氧、燃燒飛輪繳費報到地點於：**管理學院1樓(雙電梯處)**
匹克球繳費報到地點於：**體育館計時板前**
3. 健康中心提供15名有報名運動班之教職員進行身體組成分析量測的名額，須完成前後測者，即可領取精美禮品(各100元7-11商品卡)。
4. 運動課程如有相關問題請聯繫運管系(懿廷)，分機 2345。
5. 身體組成分析前後測相關問題請聯繫健康中心(菁穗)，分機2362。
6. 課程會依特定情況進行調整(如：補假、連假等)。

週次	日期	星期	時間	運動課程	師資	地點
六	6月2日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (跳床有氧)	徐懿廷	管院101-舞蹈教室
	6月3日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	6月4日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
七	6月9日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (跳床有氧)	徐懿廷	管院101-舞蹈教室
	6月10日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	6月11日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)
八	6月16日	二	17:10-18:00	綜合有氧 (跳床有氧)	徐懿廷	管院101-舞蹈教室
	6月17日	三	17:10-18:00	燃燒飛輪	胡雋	管院B1-飛輪教室
	6月18日	四	17:30-18:30	匹克球	鍾志明、施凱崑	體育館(計時板前)

體適能前、後測	時間	項目	承辦人	地點(宗山樓)
前測：4/20-4/24	8:00-17:00	身體組成分析量測	洪菁穗	健康中心
後測：6/22-6/26	8:00-17:00	身體組成分析量測	洪菁穗	健康中心