

國立清華大學111學年度下學期教職員工有氧舞蹈班

活動簡章

- 一、活動目的：增進教職員工對有氧舞蹈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內容，強化心肺耐力、燃燒脂肪、雕塑身材。
- 二、活動內容：Zumba 有氧、Hi-Low 有氧、彼拉提斯、伸展與放鬆技巧。
- 三、主辦單位：體育室
- 四、報名日期：112 年 01 月 10 日(二)中午 12:00 ~ 112 年 01 月 12 日(四)下午 05:00 截止，額滿為止。
- 五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收 50~70 人，
若報名人數超額，錄取以抽籤方式(excel 亂數抽籤)，前 63 名
(90%)依報名次序錄取，自 64~70 名以隨機抽籤方式錄取(10%
抽籤)。(不滿 50 人不予開班)。
- 六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。
- 七、活動時間：112 年 02 月 13 日(一)~112 年 06 月 16 日(五)。
每週一、三、五 中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：112 年 01 月 10 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名，額滿為止
網址：<https://reurl.cc/VRvY5b>

九、費 用：每人 2550 元。

十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時，須維持社交安全距離，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋，課程結束請立即配戴口罩。
2. 運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。
3. 若因配合政府防疫造成停課，後續課程以補課方式上課，恕不退費。
4. 如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。
5. 因應行政作業，請提供教職員的相關資訊。

聯 絡 電 話 ： 03-5715131 分 機 33239 許 先 生

Email: ipin@mx.nthu.edu.tw

國立清華大學111學年度下學期教職員工有氧舞蹈

班授課時間

週次	日期	星期	授課老師	備註
第一週	2/13	一	黃惠芝	
	2/15	三	張介	
	2/17	五	張兆平	
第二週	2/20	一	黃惠芝	
	2/22	三	張介	
	2/24	五	張兆平	
第三週	2/27	一	黃惠芝	和平紀念日休假
	3/1	三	張介	
	3/3	五	張兆平	
第四週	3/6	一	黃惠芝	
	3/8	三	張介	
	3/10	五	張兆平	
第五週	3/13	一	黃惠芝	
	3/15	三	張介	
	3/17	五	張兆平	
第六週	3/20	一	黃惠芝	
	3/22	三	張介	
	3/24	五	張兆平	
第七週	3/27	一	黃惠芝	
	3/29	三	張介	
	3/31	五	張兆平	
第八週	4/3	一	黃惠芝	民族掃墓節彈性放假
	4/5	三	張介	民族掃墓節休假
	4/7	五	張兆平	
第九週	4/10	一	黃惠芝	
	4/12	三	張介	
	4/14	五	張兆平	
第十週	4/17	一	黃惠芝	
	4/19	三	張介	
	4/21	五	張兆平	
第十一週	4/24	一	黃惠芝	
	4/26	三	張介	

	4/28	五	張兆平	
第十二週	5/1	一	黃惠芝	
	5/3	三	張介	
	5/5	五	張兆平	
第十三週	5/8	一	黃惠芝	
	5/10	三	張介	
	5/12	五	張兆平	
第十四週	5/15	一	黃惠芝	
	5/17	三	張介	
	5/19	五	張兆平	
第十五週	5/22	一	黃惠芝	
	5/24	三	張介	
	5/26	五	張兆平	
第十六週	5/29	一	黃惠芝	
	5/31	三	張介	
	6/2	五	張兆平	
第十七週	6/5	一	黃惠芝	
	6/7	三	張介	
	6/9	五	張兆平	
第十八週	6/12	一	黃惠芝	
	6/14	三	張介	
	6/16	五	張兆平	

共18週 合計：51小時