

國立清華大學111學年度上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：111 年 08 月 30 日(二)中午 12:00 ~ 111 年 09 月 01 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：111 年 09 月 12 日(一)~112 年 01 月 13 日(五)。
每週一、三、五 中午 12:10~下午 01:10。
- 八、報名方式：111 年 08 月 30 日(二)中午 12:00 起，一律採網路報名，額滿為止
網址：<https://reurl.cc/5p1Z36>

九、費 用：每人 2500 元。

十、注意事項：

1. 請配合政府防疫政策，課程進行時須全程配戴口罩，並請維持社交安全距離，穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋。
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學年度上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	9/12	一	黃惠芝	
	9/14	三	張介	
	9/16	五	張兆平	
第二週	9/19	一	黃惠芝	
	9/21	三	張介	
	9/23	五	張兆平	
第三週	9/26	一	黃惠芝	
	9/28	三	張介	教師節(停課一天)
	9/30	五	張兆平	
第四週	10/3	一	黃惠芝	
	10/5	三	張介	
	10/7	五	張兆平	
第五週	10/10	一	黃惠芝	國慶日休假
	10/12	三	張介	
	10/14	五	張兆平	
第六週	10/17	一	黃惠芝	
	10/19	三	張介	
	10/21	五	張兆平	
第七週	10/24	一	黃惠芝	
	10/26	三	張介	
	10/28	五	張兆平	
第八週	10/31	一	黃惠芝	
	11/2	三	張介	
	11/4	五	張兆平	
第九週	11/7	一	黃惠芝	
	11/9	三	張介	
	11/11	五	張兆平	
第十週	11/14	一	黃惠芝	
	11/16	三	張介	全校運動會(停課一天)
	11/18	五	張兆平	
第十一週	11/21	一	黃惠芝	
	11/23	三	張介	

	11/25	五	張兆平	
第十二週	11/28	一	黃惠芝	
	11/30	三	張介	
	12/2	五	張兆平	
第十三週	12/5	一	黃惠芝	
	12/7	三	張介	
	12/9	五	張兆平	
第十四週	12/12	一	黃惠芝	
	12/14	三	張介	
	12/16	五	張兆平	
第十五週	12/19	一	黃惠芝	
	12/21	三	張介	
	12/23	五	張兆平	
第十六週	12/26	一	黃惠芝	
	12/28	三	張介	
	12/30	五	張兆平	
第十七週	1/2	一	黃惠芝	開國紀念日補假
	1/4	三	張介	
	1/6	五	張兆平	
第十八週	1/9	一	黃惠芝	
	1/11	三	張介	
	1/13	五	張兆平	

共18週 合計：50小時