

舒活瑜珈錄取及前測通知

本學期瑜珈開放報名 2 小時就已滿 33 人，截至 9/4 凌晨關閉報名表單總報名人數為 50 人，健康中心增額正取人數，提早公告錄取名單。並由即日起至 9 月 12 日止進行前測，請正取者至民生/屏商健康中心完成前測+前測表單填報，9/12 止未完成前測者取消正取，9/13 起依序通知備取者遞補。9/24 開課後無正當原因，三次未到課者，請自動退出，讓候補者有機會參與，謝謝配合!!

日期：113.09.24-12.3(每週二，共十堂課，11/12 老師請假當週停課)

時間：每週二 12:10 至 13:30

地點：屏商校區活動中心一樓瑜珈教室

前測項目:身體組成分析儀+腰圍+坐姿體前彎

本學期因坐姿體前彎僅屏商校區健康中心有一套，於民生校區前測者請最遲於 9/24 瑜珈上課日至屏商健康中心補測坐姿體前彎。

前測填報網址 <https://forms.gle/c1mX82e3uyEWmLmi8>

前測表單 QRCode



課程注意事項:

1. 學員應確實瞭解自己身體狀況是否適合瑜珈課程，有運動限制者應先向醫師諮詢。學員如有個人特殊生理狀況（包含懷孕），應於課程開始前告知，由老師評估是否適合課程。
2. 在課堂中(尤以初學者)若感覺不適，可以蹲坐下來，並立即告知老師。
3. 請準時到課，晚到者請安靜進入教室，自行靜心與暖身再行瑜珈動作，以避免運動傷害。
4. 課程中手機請調至靜音或震動，有急事需講手機，請輕聲去外面走廊，不影響他人上課權益。
5. **每堂均需簽到，鞋子放置鞋架上。**生病、出差等特殊因素，無法到課，請洽 12302 鄧秀鳳請假。9/24 開課後無正當原因，三次未到課者，請自動退出，讓候補者有機會參與，謝謝配合!!
6. **服裝:**有彈性易伸展之運動服即可(避免牛仔褲)。課後穿外套或換備用乾衣物。
7. **配件:**需帶飲水+毛巾，教室有瑜珈墊、彈力帶、瑜珈磚，自行取用、歸位、清潔，有衛生顧慮請自帶。

8. **位置**:報名人數眾多，面向老師(鏡面)五排，每排七人，初學者提起勇氣到老師前排有助學習。
9. **飲食**: 上課二小時前正常用餐，二小時內適合流質食物，避免太飽太餓，不可飲酒。
下課後需補充水分+蛋白質。
10. 課前請先如廁，中途想上廁所，自行輕聲來回。
11. 本課程為教育部經費需核銷及成果報部，故需前後測，課中偶會有拍照、攝影。

相關問題請洽衛生保健組鄧護理師 08-7663800 轉 12302

113學年度第1學期舒活瑜珈報名結果

學號/職員號	身份	姓名	班級/單位	報名結果
CAE110060	學生	陳oo	不動產經營系四年級	學生正取
CDJ111039	學生	李oo	社發三甲	學生正取
100502	教職員	鄧oo	衛生保健組	教職員工正取
CBE110043	學生	張oo	電科四甲	學生正取
CAG110030	學生	張oo	休閒四甲	學生正取
900007	教職員	劉oo	衛保組	教職員工正取
A00096	教職員	謝oo	跨領域學程中心	教職員工正取
100217	教職員	吳oo	出納組	教職員工正取
900353	教職員	蔡oo	永齡	教職員工正取
A0147	教職員	林oo	跨領域學程中心	教職員工正取
100404	教職員	張oo	博雅教育中心	教職員工正取
A00133	教職員	朱oo	國際處	教職員工正取
900279	教職員	黃oo	共同教育中心	教職員工正取
CAE110060	學生	陳oo	不動四甲	學生正取
600027	教職員	謝oo	教務處屏商器材室	教職員工正取
900018	教職員	林oo	休閒系	教職員工正取
CAB110075	學生	潘oo	企管四甲	學生正取
900009	教職員	古oo	生輔組	教職員工正取
31645	教職員	黃oo	行流系	教職員工正取
S223280040	教職員	許oo	教務處教學資源中心	教職員工正取
A00207	教職員	陳oo	秘書室IR中心	教職員工正取
103100	教職員	孔oo	休閒系	教職員工正取
CAE111052	學生	盧oo	不動三甲	學生正取
CAE111038	學生	張oo	不動三甲	學生正取
CBF111056	學生	黃oo	資管三甲	學生正取
CAB110056	學生	姜oo	企管四甲	學生正取
CDN111036	學生	吳oo	應日二甲	學生正取
219009	教職員	石oo	資管系	教職員工正取
CAE110062	學生	周oo	不動產經營學系	學生正取
941000	教職員	陳oo	主計室	教職員工正取
300561	教職員	古oo	文創系	備取1
BDK111202	學生	李oo	音樂碩三	學生正取
CBF109058	學生	盧oo	資管四甲	學生正取
CAJ111027	學生	吳oo	大數據商務應用學士班	學生正取
A00032	教職員	賴oo	學諮中心	備取2
300569	教職員	劉oo	幼教系	備取3
BEL111106	學生	黃oo	體育學系碩士班	學生正取
300568	教職員	楊oo	科學傳播學系	備取4
228018	教職員	黃oo	計網中心	備取5
CCE110031	學生	張oo	心輔四甲	學生正取
394000	教職員	王oo	教育系	備取6
900423	教職員	李oo	國際處	備取7
87300	教職員	黃oo	幼兒教育學系	備取8
BCE113205	學生	沈oo	心輔碩一	學生正取
CAD110145	學生	溫oo	會計四甲	學生正取
Ncp112021	學生	許oo	心輔夜碩二	備取9
BCB113009	學生	黃oo	教育學系碩士班	備取10
300591	教職員	黃oo	幼教系	備取11
BDJ113004	學生	林oo	社會發展學系	備取12
Cbe108054	學生	官oo	電科四甲	備取13