

2 堂核心訓練 + 8 堂舒活瑜珈

115.03.17-03.24(週二)鄭羽岑老師彈力帶及徒手核心訓練 2 堂

115.03.31-05.26(週二, 4/7 停課)陳雅雯老師瑜珈課程 8 堂

授課教師: 鄭羽岑+陳雅雯老師

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

參與對象: 本校學生、教職員工

報名/名額: 3/3 週二 09:00 起於學校活動報名系統 <https://webap.nptu.edu.tw/aes/>

開放報名【系統限制校內 IP 方可報名】

學生及教職員工分開報名各正取 17 名/備取 10 名, 凡正取者務必於 3/10 前至民生或屏商校區健康中心完成前測+上傳, 未完成者取消正取資格, 由備取者依序遞補(備取者於收到遞補通知時再進行前測)。

活動說明:

1. 前測

- 民生或屏商校區健康中心量測身體組成分析儀+腰圍 cm+坐姿體前彎
- 3/10 前上傳前測網址:

2. 注意事項

- 學員應確實瞭解自己身體狀況是否適合課程, 有運動限制者應先向醫師諮詢。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。課中若有不適, 蹲坐下來並立即告知授課老師。
- 每堂課均需簽到, 21 天健康培力營參與者依出席簽到給分。鞋子放置教室外鞋架上。
- 生病、出差等特殊因素, 無法到課, 請洽 12302 請假。開課後 3 次無正當原因未到課者, 請自動退出, 讓候補者有機會參與, 謝謝配合!!
- 飲食: 上課 2 小時前正常用餐, 2 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。
- 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。
- 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。面向鏡面五排, 每排七人, 初學者提起勇氣到老師前排有助學習。
- 準時到課, 晚到者安靜進入教室, 自行靜心與暖身, 以避免運動傷害。
- 課前請先如廁, 中途想上廁所, 自行輕聲來回。
- 課中手機調至靜音或震動, 需講手機, 請輕聲到外面走廊, 不影響他人上課權益。
- 本課程為教育部經費需核銷及成果報部, 必需前後測, 課中會拍照、攝影。