你還在花很長時間進行有氧慢跑嗎?

有氧不是最好的減肥運動嗎？

根據研究顯示，肌力訓練搭配不同運動強度更能同時達到減少體脂肪＆增加肌肉效果及預防骨質疏鬆喔！

(女性進行肌力訓練會變大隻佬嗎? 這是天大錯誤!)

\*本體驗班將提供以下課程:

1. 全身性動作肌力訓練 2. 局部動作肌力訓練

3. 燃脂課程 4. 正確飲食觀念

5. 核心肌力、穩定及平衡訓練

6. 教材: TRX懸吊系統、啞鈴、槓鈴及彈力帶等器材

\*授課教師：陳哲修 老師 體育中心

(學歷: 台灣大學物理治療博士、台北市立大學競技運動訓練博士班)

證照與研習介紹:

Redcord懸吊訓練證 (挪威核發)

競技運動表現教練證 (美國舉重協會核發)、體適能指導員 (中華民國體育學會核發)

運動保健員 (台北市衛生局核發)、美式運動按摩師 (中華民國軟組織鬆動協會核發)

**開課時段:** (地點: 東華大學壽豐校區體育館跆拳道教室)

第一班時段: 每週一晚上6:00 ~ 7:00點 (6/27、7/4、7/11、7/18)

第二班時段: 每週二晚上6:00 ~ 7:00點 (6/28、7/5、7/12、7/19)

第三班時段: 每週三晚上6:00 ~ 7:00點 (6/29、7/6、7/13、7/20)

個人訓練班: 可以來電詢問 (陳哲修老師)

**(可找開課時段時間補課，並在空間及設備允許下同意一週上兩次喔!)**

**費用:**

團體班 (10 ~ 20人): 每班為一期，共有4堂課 (4小時)，共800元/每人。

**(舊生優惠方案: 團體班費用700元**

**線上繳費系統 :** <http://134.208.3.115/university/index.php/tw/k2-items-2-cols>

**報名方式如下:** \*報名流程: 填報名表→線上繳費→以傳真(03-8632610)、E-MAI、郵寄或親自繳交至體育中心→完成報名。

聯絡電話：**莊春昇先生，電話：03-8632613 E-mail：james@mail.ndhu.edu.tw**

**陳哲修，電話：03-8632625 E-mail：jakic1114@mail.ndhu.edu.tw**

報名表下載至體育中心網站<http://phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm>

報名表截止:請於前**105年6月30日五點以前完成報名**。

國立東華大學104-2推廣教育**體育中心運動體育休閒類課程**報名表

|  |  |
| --- | --- |
| 報名課程 |  **(請註明時段及班級)** **學員編號:** (由承辦人員填寫) |
| 姓名 |  | 性別 | □男 □女 |
| 本人已詳閱過簡章 | □同意遵守簡章規定□不同意簡章規定 |
| 身分證字號 |  | 出生日期 |  |
| 行動電話 |  | 連絡電話2 |  |
| 電子信箱 |  |
| 郵遞區號/住址 | □□□ |
| 最高學歷學校/系所 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_學校\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_系/所 |
| 是否為本校學生 | * 是 □否
 | 是否修過本校推廣教育課程 | * 是 □否
 |
| 銀行/分行/帳號(退費用，限本人帳戶) | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_銀行\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_分行帳號\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 任職公司/職稱 | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_公司\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_職稱 |
| 您修本課程的原因(可複選) | □目前工作需要 □未來工作可能需要□提升就業競爭力 □未來升學需要□純粹個人興趣 □其他 |
| 您從何處得知本課程訊息(可複選) | □報紙廣告 □e-mail信箱 □東華大學網頁 □FB粉絲專頁 □親友介紹 □其他 |
| 是否需要公務員終身學習時數 | □無需申請(如學生身分等)□要申請(公務人員適用) |
| \*退費規則: (若已閱讀，請勾選ˇ) □1.開班上課日前申請退費者，退還已繳學費之九成。自開班上課之日起算未逾全期三分之一申請退費者，退還已繳學費之半數。開班上課時間已逾全期三分之一始申請退費者，不予退還。本校有權視實際需要調整課程，若遇颱風依人事行政局之標準停課，不再另行通知，並採補課方式進行。□2.因招生人數未達開課人數或其他因素導致無法開課時，將無息退還所繳交之報名費用。□3.學員請務必準時出席上課，遲到時間將列入已上課時數計算。若學員因個人因素致使無法前來上課時，恕無法辦理補課或任何退費補償要求。 □4.開課前如因重大事故，請持醫院診斷證明文件退還全部學費；開課後則扣除已上課時數依比例退還學費。※重大事故定義：因疾病或遭受意外事故受傷，造成身體行動不便者。□5.開課期間如遇不可抗力因素(天災、颱風等)，以人事行政局公佈之停班停課為主，並以順延一週方式辦理補課。 □6.退費申請需檢附繳費收據、郵局存摺影印本或醫院診斷證明書等相關證明文件。※以上課程退費規則本人\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(簽名)已詳細閱讀內容並同意遵守辦理原則。

|  |
| --- |
| ★自我健康狀況聲明書本人\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(立書人)報名參加國立東華大學105年運動推廣班課程，無醫生囑咐之任何疾病以及不適合運動之情事，並保證本人健康無任何異狀，可進行此課程運動之行為。 |
| 緊急聯絡人 :  | 與立書人關係:  | 聯絡手機：  |

 |