# 「高等教育深耕計畫—落實教學創新及提升教學品質」 活動集錦

計畫名稱	北港書院特色計畫						
計畫主持人	洪武雄主任						
活動名稱	110 學年度第二學期 運動班						
活動日期	111年03月07日~111年05月18日						
活動時間	如活動內容說明						
活動地點	北港分部舞蹈教室(一)						
活動聯絡人	莊惠君	聯絡電話	05-7833039 分機 1103				
活動內交說明							

## 【110 學年度第二學期 運動班】

#### ■ 活動簡介:

活動緣起:辦理瑜珈、有氧舞蹈、皮拉提斯等運動班,為每學期例行辦理之活動,藉此活動讓大一新生在下課後能伸展筋骨、舒緩壓力。

#### 預期效益:

- (一)瑜伽:減壓養心、釋放身心、修心養性等。
- (二)皮拉提斯:提升身體核心部位更加有力量、彈性及耐力,改善日常 生活的活動與運動的表現能力、降低受傷機率。
- (三)有氧舞蹈:提升心肺能力、緩解憂鬱、幫助睡眠、預防骨質疏鬆 等。

110 學年度第二學期開辦運動班,邀請校外老師為北港分部大一新生教授瑜 助、有氧舞蹈、皮拉提斯等三門運動課程,各科開課資訊如下:

科目	日期	時間	活動班次	参加人次	活動地點
瑜珈Ⅰ	每週一, 1110307-1110516	17:30-19:00	8	93	
瑜珈Ⅱ	每週二, 1110308-1110517	18:50-20:20	8	72	
有氧舞蹈	每週一, 1110307-1110516	19:20-20:50	8	91	舞蹈教室 (一)
皮拉提斯I	每週三, 1110309-1110518	17:40-18:40	7	91	
皮拉提斯Ⅱ	每週三, 1110309-1110518	18:40-19:40	7	70	
合計			38	417	

本活動訂於每週一~三開設運動班(不含期中考前一週及期中考週),每班報名人數 15 人,維持防疫社交距離。配合防疫規定,活動場地保持良好通風,每次活動入場設專人量測體溫、手部酒精消毒,參與者全程配戴口罩,活動結束後即進行運動用具及場地清理消毒,以確保參與運動師生健康安全。

### 活動照片





圖一、活動海報

圖二、入場\_實施體溫量測、手部酒精消毒





圖三、瑜珈班活動

圖四、瑜珈班活動

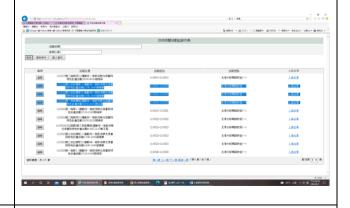




圖五、有氧舞蹈班

圖六、皮拉提斯班





圖七、皮拉提斯班

圖八、運動班活動紀錄上傳防疫專區

說明:請將「高等教育深耕計畫」所屬子計畫舉辦之相關活動,製作簡要活動集錦(例如:成果彙整與活動照片至少2-6張、...等,另請檢附活動原始照片檔案2-6張(照片相素高一點),以A4規格約1-2頁,併同每季執行成果報部。