

## 「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

### 活動內容說明

### 【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) 瑜珈：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珈、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	參加人次	活動地點
瑜珈 I	每週一， 1110307-1110516	17:30-19:00	8	93	舞蹈教室 (一)
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	
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

**110學年度第二學期北港分部  
高教深耕北港書院特色計畫活動**

**瑜珈**  
I 週一晚5:30-7:00  
II 週二晚上6:50-8:20

**有氧舞蹈**  
週一晚7:20-8:50

**皮拉提斯**  
I 週三晚上5:40-6:40  
II 週三晚上6:40-7:40

上課地點：教學大樓B1舞蹈教室(一)  
上課日期：  
週一(3/7、3/14、3/21、3/28、4/25、5/2、5/9、5/16、5/23、5/30、6/6)  
週二(3/8、3/15、3/22、3/29、4/26、5/3、5/10、5/17、5/24、5/31、6/7)  
週三(3/9、3/16、3/23、3/30、4/6、4/27、5/4、5/11、5/18、5/25、6/1、6/8)

報名期限：3/2(三)13:00~3/3(四)17:00  
每班人數：15名  
線上報名：登入書院入口網站-應用系統-校園入口網站應用程式-活動報名  
\*活動辦理單位保有隨時修改及終止本活動之權利，如有任何變更，另行通知參加人員  
聯絡人：教務分組 莊小姐 1103

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

編號	活動名稱	活動時間	活動地點	人員名單
11001	瑜珈(週一晚上5:30-7:00)	11001-11001	北港中級體育館	莊小姐
11002	瑜珈(週二晚上6:50-8:20)	11002-11002	北港中級體育館	莊小姐
11003	瑜珈(週三晚上5:40-6:40)	11003-11003	北港中級體育館	莊小姐
11004	瑜珈(週三晚上6:40-7:40)	11004-11004	北港中級體育館	莊小姐
11005	瑜珈(週一晚上7:20-8:50)	11005-11005	北港中級體育館	莊小姐
11006	瑜珈(週二晚上6:50-8:20)	11006-11006	北港中級體育館	莊小姐
11007	瑜珈(週三晚上5:40-6:40)	11007-11007	北港中級體育館	莊小姐
11008	瑜珈(週三晚上6:40-7:40)	11008-11008	北港中級體育館	莊小姐
11009	瑜珈(週一晚上7:20-8:50)	11009-11009	北港中級體育館	莊小姐
11010	瑜珈(週二晚上6:50-8:20)	11010-11010	北港中級體育館	莊小姐
11011	瑜珈(週三晚上5:40-6:40)	11011-11011	北港中級體育館	莊小姐
11012	瑜珈(週三晚上6:40-7:40)	11012-11012	北港中級體育館	莊小姐
11013	瑜珈(週一晚上7:20-8:50)	11013-11013	北港中級體育館	莊小姐
11014	瑜珈(週二晚上6:50-8:20)	11014-11014	北港中級體育館	莊小姐
11015	瑜珈(週三晚上5:40-6:40)	11015-11015	北港中級體育館	莊小姐
11016	瑜珈(週三晚上6:40-7:40)	11016-11016	北港中級體育館	莊小姐
11017	瑜珈(週一晚上7:20-8:50)	11017-11017	北港中級體育館	莊小姐
11018	瑜珈(週二晚上6:50-8:20)	11018-11018	北港中級體育館	莊小姐
11019	瑜珈(週三晚上5:40-6:40)	11019-11019	北港中級體育館	莊小姐
11020	瑜珈(週三晚上6:40-7:40)	11020-11020	北港中級體育館	莊小姐

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。