

**「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	楊賢惠主任		
活動名稱	111 學年度第一學期 運動班		
活動日期	111 年 09 月 26 日～111 年 12 月 28 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	劉旭然	聯絡電話	05-7833039 分機 1103

活動內容說明

【111 學年度第一學期 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。

111 學年度第一學期開辦運動班，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， 1110926-1111219	17:30-19:00	10	67	舞蹈教室 (一)
瑜珈 II	每週二， 1110927-1111220	18:50-20:20	11	87	
有氧舞蹈	每週一， 1110926-1111219	19:20-20:50	10	75	
皮拉提斯 I	每週三， 1110928-1111228	17:40-18:40	11	71	
皮拉提斯 II	每週三， 1110928-1111228	18:40-19:40	11	119	
合計			53	419	

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/11 月 16 日因其他活動於 12/28 補課)，每班報名人數 20 人，以維持防疫社交距離。配合防疫規定，活動場地保持良好通風，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

瑜珈
I 週一晚上5:30-7:00
II 週二晚上6:50-8:20

有氧舞蹈
週一晚上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：舞蹈教室(一)
上課日期：
週一(9/26、10/3、10/17、10/24、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19)
週二(9/27、10/4、10/11、10/18、10/25、11/15、11/22、11/29、12/6、12/13、12/20)
週三(9/28、10/5、10/12、10/19、10/26、11/16、11/23、11/30、12/7、12/14、12/21)

報名期限：9/19-9/20
報名報名：【校園入口網站→應用系統→校園入口網站應用程式→活動報名】
聯絡人：教務分組 劉先生
分機：1103

圖一、活動海報



圖二、瑜珈班活動



圖三、瑜珈班活動



圖四、瑜珈班活動



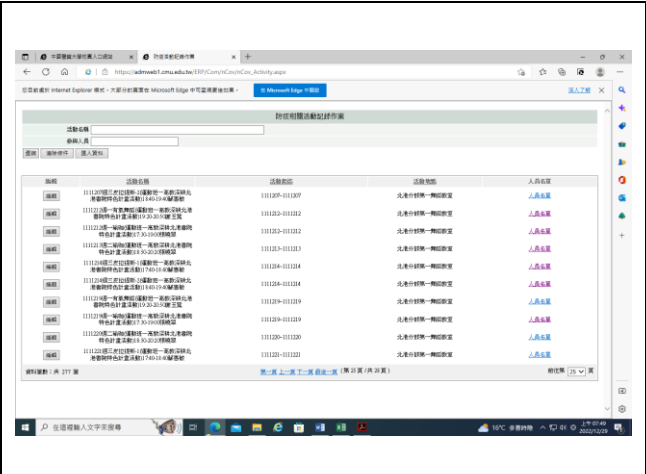
圖五、有氧舞蹈班



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。