

**「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	112 學年度第二學期 運動班		
活動日期	113 年 03 月 11 日~113 年 6 月 3 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

【112 學年度第二學期 運動班】

■ 活動簡介：

活動緣起：辦理瑜珈等運動班，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：

瑜珈：減壓養心、釋放身心、修心養性等。

112 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運動課程，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	每週一， 1130311-1130603	17:30-19:00	9	179	舞蹈教室 (一)
合計			9	179	

本活動訂於每週一開設運動班(不含期中考前一週及期中考週)，報名人數 24 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，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、瑜珈班活動 1



圖三、瑜珈班活動 2



圖四、瑜珈班活動 3



圖五、瑜珈班活動 4



圖六、瑜珈班活動 5

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。