

115 年度中國醫藥大學-北港書院特色計畫

《運動班》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	114 學年度第二學期 運動班		
活動日期	115 年 03 月 02 日～115 年 05 月 27 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 1400

活動內容說明

【114 學年度第二學期 運動班】

■ 活動簡介：

活動緣起：辦理瑜珈、有氧舞蹈等運動班，為每學期例行辦理之活動，藉此活動讓大一學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) 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。

114 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， 1150302-1150511	17:30-19:00	8	28	舞蹈教室 (一)
有氧舞蹈	每週三， 1150304-1150527	19:20-20:50	7	89	舞蹈教室 (一)
合計			15	117	

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)，報名人數 20 人，以維持適當社交距離。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(瑜珈)



圖二、活動海報(有氧舞蹈)



圖三、瑜珈班活動 1



圖四、有氧舞蹈活動 1



圖五、瑜珈班活動 2



圖六、有氧舞蹈活動 2