國立清華大學教職員工有氧舞蹈活動辦法

一、活動目的：增進教職員工對有氧舞蹈的喜愛，並藉由多樣的上課風格與內

容，強化心肺耐力、燃燒脂肪、雕塑身材。

二、活動內容：Zumba有氧、Hi-Low有氧、拉丁有氧、拳擊有氧、爵士有氧、螺旋伸展、彼拉提斯、伸展與放鬆技巧。

三、主辦單位：體育室

四、報名時間：**105 年 8 月 1 日(一) ~ 8 月 26 日 (五)**。

每日上午**9:00~12:00**及下午**14:00~17:00**。

五、參加對象：本校教職員工及其眷屬優先，預定招收 50~70 人，額滿為止。

六、活動地點：體育館一樓舞蹈教室。

七、活動時間：**105 年 9 月 12 日(一) ~ 106 年 1 月 13 日(五)。**

**每週一、三、五 12:05~13:05。**

八、報名方式：請洽校友體育館李雅萍小姐現場報名。

(亦可使用mail報名，報名表請mail至：**leeyingping@mx.nthu.edu.tw**)

聯絡電話：**03-5715131#33239**分機。

九、師 資：周宜辰老師、吳佩伊老師、張介老師、林昕翰老師。

十、費 用：每人2000元整 **(收費方式：可用現金支付或薪資扣款二種方式)**

十一、注意事項：

(1)課程進行時請穿著適宜運動服裝及乾淨運動鞋。

(2)運動時請自備水和毛巾，瑜珈墊可自備。

(3)費用繳交後，恕不退費、延期或補課。

(4)如有心臟疾病、高血壓等不適合劇烈運動者，請勿報名。

活動報名表格

|  |  |
| --- | --- |
| 姓 名：  員工編號： | 所 屬 單 位：  付費方式：□現金 □薪資扣款 |
| 聯絡電話： | |
| Mail： | |
| 緊急聯絡人姓名：  緊急聯絡人電話： | |
| 健康狀況調查：(僅供教師教學安全參考)  □是 □否…是否有心臟血管方面的疾病。  □是 □否…是否有高血壓或低血糖的問題。  □是 □否…是否有骨骼及關節方面的問題。  □是 □否…是否有氣喘或癲癇方面的問題。 | |