清華大學106學年上學期教職員工有氧舞蹈班第二班活動辦法

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、有氧舞蹈、伸展與放鬆技巧、肌耐力訓練、民族舞蹈。

三、主辦單位：體育室

四、報名時間：即日起至9月29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30~80人額滿為止。

六、活動地點：體育館舞蹈教室。

七、活動時間：106年10月2日(一)至107年1月8日(一)。

每週一、三、五 12:10~13:10共40小時。

八、報名方式：請洽器材室黃元垣現場報名繳費。

(若採薪資扣款可使用網路報名，請填妥報名表後請mail至：

huang.y@mx.nthu.edu.tw)

聯絡電話：03-5715131#34624分機。

九、師 資：張辰嘉老師、梁哲維老師、黃寶萱老師。

十、費 用：每人1500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。 | |

師資簡介：

**張辰嘉老師**

從小學習芭蕾、現代、民俗舞蹈，並持續進修有氧相關課程，在王子瑞舞團教學期間，經常參與大大小小公益活動的演出，對運動及舞蹈充滿熱忱，也希望學生們可以一同感受恣意擺動body的魅力！有氧舞蹈運動，屬於為心肺功能的一種，心肺功能包含了心臟、循環、呼吸、肌肉等系統的綜合表現。曾擔任南大校區教職員40分鐘運動班、竹北救國團、多家科技公司社團舞蹈授課教師。

**梁哲維老師**

為保持戰鬥力同時讓您增強「心肺功能」修飾體型並增加身體的靈敏性，籍由運動改變體質、增加身體的新陳代謝使肌體營養物質充足，肌肉力量和耐力、身體免疫力都得到提升。瘦身、減重、減肥、窈窕...不僅是為了健康，更為了讓自己看起來更加迷人有活力！曾擔任清華附小課後減重班教練、新竹市運動i台灣計畫肌耐力訓練與有氧舞蹈指導員。

**黃寶萱老師**

許多現代人因為生活上種種的壓力，導致運動的時間越來越少，本課程結合活潑多變化的簡單舞步與音樂節奏自我表現，透過大家一起努力揮灑汗水愉悅的上課氛圍，能對情緒的緊張和心理的壓力具有紓緩的作用。曾擔任媛婷舞團舞蹈及毯子功老師、東勢舞蹈協會兒童芭蕾、民族、律動課程教師，參與2017世界大學運動會及眾多活動演出。

國立清華大學106學年上學期

教職員工有氧舞蹈第二班授課教師時間表

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 週次 | 日期 | 星期 | 授課教師 | 備註 |
| 第一週 | 10/2 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 10/4 | 三 |  | 中秋節停課 |
| 10/6 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第二週 | 10/9 | 一 |  | 國慶日彈休 |
| 10/11 | 三 | 梁哲維 |  |
| 10/13 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第三週 | 10/16 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 10/18 | 三 | 梁哲維 |  |
| 10/20 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第四週 | 10/23 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 10/25 | 三 | 梁哲維 |  |
| 10/27 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第五週 | 10/30 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 11/1 | 三 | 梁哲維 |  |
| 11/3 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第六週 | 11/6 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 11/8 | 三 | 梁哲維 |  |
| 11/10 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第七週 | 11/13 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 11/15 | 三 | 梁哲維 |  |
| 11/17 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第八週 | 11/20 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 11/22 | 三 | 梁哲維 |  |
| 11/24 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第九週 | 11/27 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 11/29 | 三 | 梁哲維 |  |
| 12/1 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十週 | 12/4 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 12/6 | 三 | 梁哲維 |  |
| 12/8 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十一週 | 12/11 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 12/13 | 三 | 梁哲維 |  |
| 12/15 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十二週 | 12/18 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 12/20 | 三 | 梁哲維 |  |
| 12/22 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十三週 | 12/25 | 一 | 張辰嘉 |  |
| 12/27 | 三 | 梁哲維 |  |
| 12/29 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十四週 | 1/1 | 一 |  | 元旦停課 |
| 1/3 | 三 | 梁哲維 |  |
| 1/5 | 五 | 黃寶萱 |  |
| 第十五週 | 1/8 | 一 | 張辰嘉 |  |

合計：40小時