



華學校財團法人中華科技大學 函

檔 號：
保存年限：

地址：11581 台北市南港區研究院路3段245號

聯絡電話：(02)-27821862

傳真電話：

受文者：國立臺北商業技術學院

發文日期：中華民國101年9月18日

發文字號：華科大體字第1010008195號

速別：最速件

密等及解密條件或保密期限：

附件：拳擊有氧研習報名表（拳擊有氧研習報名表.DOC，共1個電子檔案）

主旨：檢送100-101年度北區技專校院教學資源中心分項4-2- K體適能與防災教育計畫，舉辦「拳擊有氧增進學生健康體適能計畫」，敬請轉知 貴校相關人員踴躍報名參加並惠予公假，敬請 查照。

說明：

一、活動名稱：「拳擊有氧增進學生健康體適能計畫」

活動地點：本校圖書館B1舞蹈教室。

活動日期：中華民國101年9月26日至12月27日。（不含體適能檢測共12週，計24次，每週三，12:10-13:10及15:30-17:10）

二、相關活動訊息請至北區技專校院教學資源中心校際資源共享平台查詢。

三、報名表如附件。

正本：國立臺北科技大學、國立台灣科技大學、國立臺北商業技術學院、國立臺北護理健康大學、國立臺灣戲曲學院、中國科技大學、明志科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、聖約翰科技大學、景文科技大學、龍華科技大學、城市學校財團法人臺北城市科技大學、致理技術學院、東南科技大學、華夏技術學院、德明財經科技大學、德霖技術學院、黎明技術學院、醒吾學校財團法人醒吾科技大學、元培科技大學、經國管理暨健康學院、亞東技術學院、台北海洋技術學院、桃園創新科技學校財團法人桃園創新技術學院、崇右技術學院、健行學校財團法人健行科技大學、萬能學校財團法人萬能科技大學、明新科技大



學、大華學校財團法人大華科技大學、蘭陽技術學院、慈濟學校財團法人慈濟技術學院、大漢技術學院、臺灣觀光學院、馬偕醫護管理專科學校、康寧醫護暨管理專科學校、耕莘健康管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、新生醫護管理專科學校

副本：本校教學資源中心、體育室

101709/18
15:37:41

校長 田振榮

裝

訂

線



中華科技大學拳擊有氧增進學生健康與體適能計畫
(100-101 年度北區技專校院教資源中心分項計劃 4-2-K)

中華科技大學拳擊有氧增進學生健康與體適能研習 報名表			
校 名		班 級	
姓 名		學 號	
地 址			
電 話		分 機	
手 機		e - M a i l	
	以上課程需進行體適能前後測。		
課程說明	拳擊有氧運動，拳擊有氧的動作是以手部動作為主，腳部動作為輔除了可增加心肺耐力，搭配動作發出嘶喊聲，可以紓解課業壓力，發洩情緒的運動 ◎手部的拳擊動作可提昇上半身的肌力 ◎腿部的「踢」、「轉」、「提」則有助下半身肌力的提升 1.呼吸配合身體律動 基本動作與呼吸的結合，拳擊有氧之基本手勢（直拳、勾拳、擋切）及腳步（正踢、側踢、後踢、旋踢） 2.練習腿部動作、手部動作結合，並練習 3.組合動作的編排 4.利用整首音樂將所學的拳擊有氧動作串聯		
授課教師	待聘王煜傑		
聯 絡 人	(02)27821862 分機 127、145 李建明副教授 電子郵件：stars@cc.cust.edu.tw		
備 註	一、為詳細瞭解參與本次活動學生健康狀況及防止體育教學暨競賽時的意外事件發生，報名學生應填據一份健康狀況調查表，在成長中曾發生過之疾病，現有疾病，特殊狀況，異常行為…等等詳細列出，以供主辦單位參考於緊急狀況發生時能適時處理。二、參與活動學生應著適當運動服裝。		

