

教務處

臺灣觀光學院 函

檔 號：
保存年限：

地址：97448花蓮縣壽豐鄉豐山村中興街268號
聯絡人：陳文瑤
電子信箱
：mm199786@gmail.com
聯絡電話：03-8653906轉125
傳真電話：03-8653120

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26日

發文字號：觀教字第1010007102號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：活動流程表、活動報名表、交通示意圖（瑜珈及有氧課程.DOC，共1個電子檔案）

主旨：本校承辦100-101年度北區技專校院教學資源中心2-5-D教學面基本指標建置計畫舉辦「深呼吸-瑜珈簡易教學及動起來-有氧舞蹈課程」，敬請惠予公告周知並轉知貴校有興趣之教師及學生踴躍報名參加，請查照。

說明：

- 一、活動日期:101年10月01日至101年12月27日。
- 二、活動時間:晚上18:00~20:00。
- 三、活動地點:臺灣觀光學院休閒館韻律教室。
- 四、報名方式:自即日起至101年09月28日止，以傳真報名表或至中心平台報名<http://www.ctle.ntut.edu.tw>。
- 五、活動聯絡人:臺灣觀光學院學務處體育組謝瑞瑜小姐聯絡電話03-8653906轉835;傳真號碼03-8653120。

正本：國立臺北科技大學、國立臺北商業技術學院、國立臺北護理健康大學、國立台灣戲曲學院、中國科技大學、元培科技大學、明志科技大學、東南科技大學、景文科技大學、聖約翰科技大學、德明財經科技大學、龍華科技大學、中華學校財團法人中華科技大學、台北海洋技術學院、城市學校財團法人臺北城市科技大學、長庚學校財團法人長庚科技大學、致理技術學院、華夏技術學院、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、經國管理暨健康學院、健行學校財團法人健行科技大學、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、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、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、新生醫護
管理專科學校、聖母醫護管理專科學校、亞東技術學院、萬能學校財團法人萬
能科技大學

副本：北區技專校院教學資源中心、本校教務處(均含附件)

101709/26
16:56:50

校長 張瑞雄

裝

訂



活動流程表：

週次	日期	星期	時間	課程安排	地點	講師
1	10月1日	一	18:00~20:00	• 基本瑜珈介紹 • 瑜珈呼吸法	韻律教室	許育瑋老師
	10月25日	四	18:00~20:00	注意事項說明、基本 步伐介紹	韻律教室	羅欣怡老師
2	10月8日	一	18:00~20:00	• 基礎人體生理學 • 梵唱學習	韻律教室	許育瑋老師
	11月1日	四	18:00~20:00	有氧舞蹈基本步伐 介紹與練習	韻律教室	羅欣怡老師
3	11月5日	一	18:00~20:00	• 核心肌群 • 靜心與冥想	韻律教室	許育瑋老師
	11月8日	四	18:00~20:00	低衝擊有氧舞蹈步 伐動作介紹與練習	韻律教室	羅欣怡老師
4	10月22日	一	18:00~20:00	基礎體位法練習 I	韻律教室	許育瑋老師
	11月15日	四	18:00~20:00	低衝擊有氧舞蹈步 伐動作介紹與練習	韻律教室	羅欣怡老師
5	10月29日	一	18:00~20:00	基礎體位法練習 II	韻律教室	許育瑋老師
	11月22日	四	18:00~20:00	低衝擊有氧舞蹈變 化型動作介紹與練 習	韻律教室	羅欣怡老師
6	11月5日	一	18:00~20:00	基礎體位法練習 III	韻律教室	許育瑋老師
	11月29日	四	18:00~20:00	高衝擊有氧基本動 作介紹與練習	韻律教室	羅欣怡老師
7	11月12日	一	18:00~20:00	進階體位法練習 I	韻律教室	許育瑋老師
	12月6日	四	18:00~20:00	高衝擊有氧基本動 作介紹與練習	韻律教室	羅欣怡老師
8	11月26日	一	18:00~20:00	進階體位法練習 II	韻律教室	許育瑋老師
	12月13日	四	18:00~20:00	高衝擊動作組合變 化教學與練習	韻律教室	羅欣怡老師

週次	日期	星期	時間	課程安排	地點	講師
9	12月3日	一	18:00~20:00	進階體位法練習 III	韻律教室	許育瑋老師
	12月20日	四	18:00~20:00	高衝擊動作組合變化教學與練習	韻律教室	羅欣怡老師
10	12月17日	一	18:00~20:00	瑜珈串聯動作	韻律教室	許育瑋老師
	12月27日	四	18:00~20:00	高衝擊動作組合變化教學與練習	韻律教室	羅欣怡老師

活動報名表

任職學校 或就讀學校									
任教科系 或就讀科系		職稱							
姓 名		性別		男					女
出生年月日		身分證字號							
E-MAIL			行動電話						
聯絡電話			餐食			葷		素	
校址									
通訊地址									
一、報名時間：即日起至 101 年 9 月 28 日止。 二、因場地限制，活動名額為 35 人（依報名順序，額滿為止）。									

裝訂

