

# 銘傳大學導師電子公報(第 029 號)

## Ming Chuan University Class Advisor Electronic Bulletin

發文單位：學務處  
Student Affairs Division

中華民國 107 年 10 月 15 日

親愛的導師您好：

學務處衛保組為宣導規律運動，兩校區特聘專業健身老師開設六堂，帶領學生了解「規律運動的好處」及「如何從事規律運動」後，爾後五週帶領進行瑜珈、有氧、重量訓練等課程，讓學生養成規律運動的行為，提升學生健康習慣，促進身心健康及良好生活習慣。

課程說明如下：

### 「熱情迎健康作息-規律運動-健康與美體雕塑」課程說明

日期	時間	地點	課程
10月16日(二)	17:00~18:00	桃園:CC506	課程導引+觀念計劃設定
10月18日(四)	12:00~13:00	台北:D301	
10月23日(二)	17:00~18:00	桃園:韻律教室	瑜珈-等長訓練
10月25日(四)	12:00~13:00	台北:逸仙堂	
10月30日(二)	17:00~18:00	桃園:韻律教室	有氧-心肺訓練
11月01日(四)	12:00~13:00	台北:逸仙堂	
11月13日(二)	17:00~18:00	桃園:重訓室	重量訓練
11月15日(四)	12:00~13:00	台北:重訓室	
11月20日(二)	17:00~18:00	桃園:韻律教室	徒手訓練
11月22日(四)	12:00~13:00	台北:逸仙堂	
11月27日(二)	17:00~18:00	桃園:CC506	課程綜合 實物與經驗分享
11月29日(四)	12:00~13:00	台北:D301	

活動內容：

集滿 4 堂規律運動課程及 8 次以上規律運動印章，即可兌換精美禮品。

報名網址：

<http://eform.mcu.edu.tw/node/1566>

· 學務處衛生保健組關心您