

新竹縣職工運動『健身氣功班』招生簡章

- 一、主旨：本計劃為『103 年新竹縣體育會執行打造運動島計畫之運動健身激勵專案活動』，期為營造優質全民運動環境，提供運動健身多方面的學習機會，冀望透過本活動從校內開始落實「樂在運動，活得健康」的理念，進而帶動社區居民培養良好的運動習慣，並為不同特質民眾，提供多元化、生活化、專屬化的運動指導與服務。
- 二、指導單位：行政院體育委員會、新竹縣政府。
- 三、主辦單位：新竹縣體育會。
- 四、承辦單位：大華科技大學運動與健康促進系、體育教育中心。
- 五、協辦單位：大華科技大學衛生保健組、新生醫院。
- 五、時間：中華民國 103 年 3 月 25 日至 5 月 15 日，每週二、三、四下午 16：30～18：00。
- 六、地點：大華科技大學綜二館四樓。
- 七、參與對象：大華科技大學教職員工、芎林社區職工。
- 八、參與人數：預計招收 30 人。
- 九、報名處：運動與健康促進系、體育教育中心辦公室。(分機 2340、2347)
負責老師：黃玉萍 手機：0922-567722 (電子信箱:yuping@tust.edu.tw)
- 十、課程內容：八段錦、六字訣、伸展及肌力訓練。
- 十二、截止日期：103 年 3 月 17 日或額滿即截止。
- 十三、備註：

1. 本期課程為職工運動的推廣活動，故全程**免費**。
2. 因需辦理保險，請詳填報名資料。
3. 請參加學員穿著合宜的運動服裝及運動鞋，並自備水壺、毛巾。
4. 前測時間 103 年 3 月 25 日下午 14:00 請至綜二館一樓健康宣導室前檢測。
檢測項目:骨質密度、多功能檢測、血壓、腰圍等。

(請沿虛線撕下)

報名表

| 姓名 | 出生年月日 | 身份證字號 (辦理保險) | 手機 | e-mail |
|----|-------|-----------------|----|--------|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

運動與健康促進系、體育教育中心、學務處衛生保健組關心您