

國立雲林科技大學教職員工增進體能試辦計畫

- 一、計劃目的：為提昇本校教職員工體能，以增進身體健康，並有效推廣全校運動而辦理。
- 二、活動時間：自 106 年 3 月 22 日起每週三、五下午 15 點 30 分至 16 點 30 分(6 月 23 日止)，若遇國定假日或本校排定假日即暫停。
- 三、活動地點：暫訂為體育館地下室韻律教室或一樓綜合球場
- 四、課程內容：暫訂為有氧舞蹈。
- 五、參加對象：本校教職員工(每次課程限制 50 人報名，額滿為止)
- 六、報名方式：請至本校「單一入口網站--校園活動建立暨報名管理系統」進行報名(由於場地限制，故以線上報名名單為主)，每人每週以一次為限。
- 七、獎勵：為鼓勵教職員工參與本項計劃，每學期參加逾 8 次者，提供精美小獎品
- 八、師資：本校體育教師或外聘相關專長教師
- 九、所需物品：請穿著便於活動之服裝、毛巾、開水(請注意體育館內教室、球場不得飲食)
- 十、時程表：

3 月						
日	一	二	三	四	五	六
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

4 月						
日	一	二	三	四	五	六
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

5 月						
日	一	二	三	四	五	六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

6 月						
日	一	二	三	四	五	六
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
26	27	28	29	30		

- 十一、注意事項：為避免體力不足，上課 30 分鐘前，可進食容易消化小零食。