

嘉南藥理大學 110 年度運動健康與生活講座

一、活動宗旨：

1. 提供學生運動與健康的正確基礎概念，使學生了解運動與健康的關連性，以及運動對健康生活的益處。
2. 提供大學生適當的運動建議，俾利學生了解如何有效運動並培養運動習慣。
3. 強化運動健康促進觀念，進而達到身心健康及樂活生活之目標。

二、主辦單位：學生事務處

三、承辦單位：體育室

四、參加梯次對象及時間：

敬請各新生班導師每班推派 8 位同學參加。

參加對象	參加日期及時間(週會時間)
民生學院	110. 04. 12 星期一(15:20-17:10)
環境永續學院	110. 04. 13 星期二(15:20-17:10)
休閒健康暨管理學院	
人文暨資訊應用學院	109. 04. 15 星期四(15:20-17:10)
藥理學院	
全校有興趣之教職員工生均可參加	

五、活動地點：本校 A 棟簡報廳

六、講座講師：方怡堯 老師

七、講座內容：

運動健康與體適能概念、大學生生活運動建議及運動習慣培養、簡易核心肌群與伸展運動實務操作。

八、注意事項：

1. 請依活動指定時間入場，敬請導師協助指派同學參加。
2. 如有活動問題聯絡，可洽體育室承辦人員:鄭小姐(分機 1262)。
3. 當天請假或臨時無法到場者，請自行找同學代替出席，未找人代替者視同未出席參加，班代請將參加人員名單於 4/9 日(五)中午前依報名網址填寫送出即可，謝謝。

報名網址：<https://www.beclass.com/rid=2446295605c121fb8c1c>

報名 QR

