

國立體育大學110學年度樂齡大學課表

上學期【110/10/15-111/01/14】

上課時間：上午9:00-12:00

週數	日期	課程名稱	授課教師	上課地點
1	10/15(五)	開學典禮	孫嘉穗	教學大樓3樓315教室
2	10/19(二)	筋骨養生保健	梁榕	教學大樓3樓315教室
	10/22(五)	健康促進	張芷瑄	體育館40+逆齡俱樂部
3	10/26(二)	改協歸正的重要	梁榕	教學大樓3樓315教室
	10/29(五)	健康促進	張芷瑄	體育館40+逆齡俱樂部
4	11/2(二)	中高齡者系列課程	梁榕	教學大樓3樓315教室
	11/5(五)	健康促進	張芷瑄	體育館40+逆齡俱樂部
5	11/9(二)	中高齡者系列課程	梁榕	教學大樓3樓315教室
	11/12(五)	健康促進	張芷瑄	體育館40+逆齡俱樂部
6	11/16(二)	健康休閒系列課程	梁榕	教學大樓3樓315教室
	11/19(五)	樂齡族營養	徐藝洳	教學大樓3樓315教室
7	11/23(二)	健康休閒系列課程	梁榕	教學大樓3樓315教室
	11/26(五)	樂齡族營養	徐藝洳	教學大樓3樓315教室
8	11/30(二)	健康休閒系列課程	梁榕	教學大樓3樓315教室
	12/3(五)	漆彈	陳月娥	漆彈場
9	12/7(二)	居家伸展運動	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	12/10(五)	漆彈	陳月娥	漆彈場
10	12/14(二)	居家伸展運動	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	12/17(五)	漆彈	陳月娥	漆彈場
11	12/21(二)	肌力訓練	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	12/24(五)	漆彈	陳月娥	漆彈場
12	12/28(二)	肌力訓練	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	12/31(五)	放假		
13	1/4(二)	按摩	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	1/7(五)	桌球	陸雲鳳	桌球場
14	1/11(二)	按摩	李柏彥	行政大樓2樓206教室
	1/14(五)	桌球	陸雲鳳	桌球場

※注意事項

1. 課程時間、內容、授課講師及辦理地點若有變動時，以實際辦理情形為主。
2. 上課請穿著或攜帶運動衣服及水，獨木舟、游泳課請穿著泳衣泳帽。
3. 若身體不適請勿勉強上課，並請告知老師或跟課人員，謝謝。