

國立體育大學 109 學年度樂齡大學課表

上學期【109/09/15-110/01/15】

上課時間：上午 9:00-12:00

週數	日期	課程名稱	上課地點
1	9/15(二)	開學典禮	行政大樓 3 樓 314 教室
	9/18(五)	獨木舟&游泳	游泳池
2	9/22(二)	健走	體育館
	9/25(五)	獨木舟&游泳	游泳池
3	9/29(二)	健走	體育館
	10/2(五)	獨木舟&游泳	游泳池
4	10/6(二)	銀髮族營養	行政大樓 3 樓 314 教室
	10/9(五)	國慶連假停課	
5	10/13(二)	銀髮族營養	行政大樓 3 樓 314 教室
	10/16(五)	獨木舟&游泳	游泳池
6	10/20(二)	射擊	體育館空氣槍射擊室
	10/23(五)	健康促進	體育館 40+逆齡俱樂部
7	10/27(二)	射擊	體育館空氣槍射擊室
	10/30(五)	健康促進	體育館 40+逆齡俱樂部
8	11/3(二)	射擊	體育館空氣槍射擊室
	11/6(五)	健康促進	體育館 40+逆齡俱樂部
9	11/10(二)	射擊	體育館空氣槍射擊室
	11/13(五)	健康促進	體育館 40+逆齡俱樂部
10	11/17(二)	肌力訓練	體育館
	11/20(五)	有氧律動	教研大樓 2 樓 207 教室
11	11/24(二)	肌力訓練	體育館
	11/27(五)	有氧律動	教研大樓 2 樓 207 教室
12	12/1(二)	攝影	行政大樓 3 樓 314 教室
	12/4(五)	有氧律動	教研大樓 2 樓 207 教室
13	12/8(二)	攝影	行政大樓 3 樓 314 教室
	12/11(五)	有氧律動	教研大樓 2 樓 207 教室
14	12/15(二)	居家伸展運動	行政大樓 3 樓 314 教室
	12/18(五)	纏繞畫	行政大樓 3 樓 314 教室
15	12/22(二)	全身按摩	行政大樓 3 樓 314 教室
	12/25(五)	纏繞畫	行政大樓 3 樓 314 教室

16	12/29(二)	足底按摩	行政大樓 3 樓 314 教室
	1/1(五)	元旦停課	
17	1/5(二)	桌遊	行政大樓 3 樓 314 教室
	1/8(五)	纏繞畫	行政大樓 3 樓 314 教室
18	1/12(二)	桌遊	行政大樓 3 樓 314 教室
	1/15(五)	纏繞畫	行政大樓 3 樓 314 教室

※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。