

# 國立體育大學111學年度樂齡大學課表

上學期【111/9/13-112/01/13】

上課時間：上午9:00-12:00

開學典禮：111年9月6日上午10時，行政大樓305教室舉行

週數	日期	課程名稱	上課地點
1	9/13(二)	龍舟	游泳池
	9/16(五)	逆齡俱樂部系列課程 肌力訓練/運動保健	體育館40+逆齡俱樂部
2	9/20(二)	龍舟	游泳池
	9/23(五)	逆齡俱樂部系列課程 肌力訓練/運動保健	體育館40+逆齡俱樂部
3	9/27(二)	龍舟	游泳池
	9/30(五)	逆齡俱樂部系列課程 肌力訓練/運動保健	體育館40+逆齡俱樂部
4	10/4(二)	水上休閒運動	游泳池
	10/7(五)	龍舟	微風運河/碧潭/蘆洲/社子島
5	10/11(二)	水上休閒運動	游泳池
	10/14(五)	高爾夫	體育館-高爾夫球練習室
6	10/18(二)	龍舟	微風運河/碧潭/蘆洲/社子島
	10/21(五)	逆齡俱樂部系列課程 肌力訓練/運動保健	體育館40+逆齡俱樂部
7	10/25(二)	龍舟	微風運河/碧潭/蘆洲/社子島
	10/28(五)	高爾夫	體育館-高爾夫球練習室
8	11/1(二)	龍舟	微風運河/碧潭/蘆洲/社子島
	11/4(五)	逆齡俱樂部系列課程 肌力訓練/運動保健	體育館40+逆齡俱樂部
9	11/8(二)	地板滾球	體育館
	11/11(五)	逆齡俱樂部系列課程 健康促進/體適能	體育館40+逆齡俱樂部
10	11/15(二)	地板滾球	體育館
	11/18(五)	有氧舞蹈	教學大樓 B029舞蹈教室
11	11/22(二)	地板滾球	體育館
	11/25(五)	有氧舞蹈	教學大樓 B029舞蹈教室
12	11/29(二)	地板滾球	體育館
	12/2(五)	有氧舞蹈	教學大樓 B029舞蹈教室
13	12/6(二)	樂樂棒球	棒球場
	12/9(五)	有氧舞蹈	教學大樓 B029舞蹈教室
14	12/13(二)	樂樂棒球	棒球場
	12/16(五)	高爾夫	體育館-高爾夫球練習室
15	12/20(二)	樂樂棒球	棒球場
	12/23(五)	逆齡俱樂部系列課程	體育館40+逆齡俱樂部

		健康促進/體適能	
16	12/27(二)	桌球	桌球場
	12/30(五)	逆齡俱樂部系列課程 健康促進/體適能	體育館40+逆齡俱樂部
17	1/3(二)	桌球	桌球場
	1/6(五)	逆齡俱樂部系列課程 健康促進/體適能	體育館40+逆齡俱樂部
18	1/10(二)	桌球	桌球場
	1/13(五)	逆齡俱樂部系列課程 健康促進/體適能	體育館40+逆齡俱樂部

※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。
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。