**113-2學年度 掌上健身，壺鈴動起來**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 週數 | 日期 | 課 程 內 容 | 週數 | 星期 | 課 程 內 容 |
| 1 | **03/12(三)** | 硬舉及基礎操作 | 7 | **04/23(三)** | 單手盪壺、基礎操作及核心穩定 |
| 2 | **03/19(三)** | 硬舉及核心穩定 | 8 | **04/30(三)** | 單手架式及上膊 |
| 3 | **03/26(三)** | 盪壺及安全姿勢 | 9 | **05/07(三)** | 單手架式及上膊深入討論 |
| 4 | **04/02(三)** | 盪壺深入討論 | 10 | **05/14(三)** | 進階組合訓練 |
| 5 | **04/09(三)** | 基礎組合訓練 | 11 | **05/21(三)** | 壺鈴間歇訓練 |
| 6 | **04/16(三)** | 單手盪壺及抗旋轉 | 12 | **05/28(三)** | 壺鈴單手過頂 |

【授課教師】林郁婷 老師

【上課時間】**114年3月12日至5月28日期間，每週三晚上17:45-18:45**

【上課地點】高雄醫學大學 (開課前3天會以手機簡訊通知上課教室)

【招生對象】對壺鈴有興趣之社會大眾

【報名費用】4,000元

線上報名

【特價優惠】（擇一使用）

1. **114年1月24日（五）前完成報名並繳費者享早鳥優惠價3,200元**
2. 凡4人同行（或一人報名2班）完成報名並繳費者皆享85折優惠價3,400元（此不提供網路報名）
3. 本校及中山大學教職員工生校友、舊生9折優惠價3,600元

【報名方式】

1. 網路報名：<http://dce.kmu.edu.tw/>（如未註冊過，需先申請“新帳號”）
2. 臨櫃報名：上班期間（星期一至五）上午9:00～17:00（中午不休息）請至本校勵學大樓3樓半教務處推廣教育與數位學習中心
3. 通訊報名：請將報名表填妥連同報名費用（請購買郵局匯票，匯票受款人請寫「高雄醫學大學」）一起以掛號寄至高雄市三民區十全一路100號 高雄醫學大學 教務處推廣教育與數位學習中心收

【報名日期】即日起至**114年2月21日（五）**或10人額滿為止。

【注意事項】

* 收據請保留至課程結束。若未達開課標準則全額退費，退費相關事項依本校推廣教育退費規定辦理，洽詢電話：（07）312-1101轉2270
* 若遇天然災害(如：颱風)，本中心以高雄市政府人事行政局發布消息為停課標準。若遇「停課」，當期課程將順延至補課結束。

**113-2掌上健身，壺鈴動起來報名表（開課序號：94380001）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 姓 名 |  | 性別 | 🞎男 🞎女 |
| 身分證字號 |  | 出生年月日 | 年 月 日 |
| 聯絡電話 | 公： 　私：手機： | E - mail |  |
| 公務人員學習登錄 | 🞎是 🞎否 |
| 住 址 |   |
| 課程資訊來源 | 🞏學校郵件 🞏醫院海報 🞏本中心網站 🞏親友介紹 🞏其他\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
| 注意事項 | **1.高雄醫學大學為協助學員進行報名相關作業之目的，需蒐集您的姓名、性別、身分證字號、電話、地址、出生年月日等個人資料（辨識類：C001、C003、C011、C013、C023、C038、C051），作為就學期間及台灣地區內進行聯繫，個人資料將保存1年。本校於蒐集您的個人資料時，若您不願意提供真實且完整的個人資料或有欄位未填寫，則可能對您的報名作業及參與本課程之權益有所影響。****2.本人同意本表資料及上課時之個人肖像權由高雄醫學大學教務處推廣教育與數位學習中心於執行相關業務範圍內進行蒐集、處理與利用。****3.如欲行使其他個人資料保護法第3條的當事人權利，請洽本校教務處推廣教育與數位學習中心。（extend@kmu.edu.tw；（07） 3121101-2270）**🞎**本人已詳細閱讀上列告知事項且完全明瞭其內容。**  **學員簽章：**  |
| 推廣學號 |  | 承辦人簽 章 |  | 收費簽章 |  |
| 日期 / 費用 |  |  |

