



114-2 學年度 燃動塑力班

週數	日期	課 程 主 題	課 程 內 容
1	3/10	基礎體能	呼吸與動作控制
2	3/17	基礎體能	核心訓練：徒手
3	3/24	基礎體能	上肢&下肢肌力訓練：徒手
4	3/31	基礎綜合訓練	全身性肌力循環訓練
5	4/7	全身肌力訓練	肩部&胸部、下肢
6	4/14	全身肌力訓練	手臂&背部、下肢
7	4/21	全身肌力訓練	核心、下肢
8	4/28	進階綜合訓練	全身性肌力循環訓練
9	5/5	全身肌力訓練	肩部&胸部、下肢
10	5/12	全身肌力訓練	手臂&背部、下肢
11	5/19	全身肌力訓練	核心、下肢
12	5/26	進階綜合訓練	全身性肌力循環訓練

【授課教師】林郁婷 老師

【上課時間】115年3月10日至115年5月26日，每週二晚上18:00-19:00

【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】對肌力訓練有興趣之社會大眾

【報名費用】5,600 元 (已含兩次 inbody 測量費)

【報名方式】

- 網路報名：<http://dce.kmu.edu.tw/> (如未註冊過，需先申請“新帳號”)
- 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



線上報名



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 **115 年 2 月 23 日** 或 6 人額滿為止。

【注意事項】

- **請穿著方便運動的服裝與乾淨的運動鞋。**
- 報名請填寫可聯絡的手機號碼，上課資訊、課程提醒等都會以「簡訊」傳送；若因學員填寫錯誤或不符，致無法按時聯繫其本人時，學員應自行負責。
- 為維護課程學習效益，主辦單位保留課程內容調整及授課講師異動之權利。
- 主辦單位於本活動授課期間所拍攝學員之照片與影片，相關智慧財產權為主辦單位所有，主辦單位得基於日後招生宣傳目的使用。
- 如遇颱風、地震、傳染病、天候、罷工等不可抗力事由，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。
- 依教育部 113 年 6 月 28 日臺教高(四)字第 1130064519 號函，學辦理營隊、學習課程與招生作業不得有違背招生公平性、損及社會各界對於多元入學制度之公信力之情事，本校辦理各式營隊、課程暨後招收**高中生**之活動仍應依教育部 111 年 3 月 9 日臺教高(四)字第 1112201260 號函示(諒達)**不得授予參與證明(或結業證書)**，俾避免違反招生倫理及破壞招生公信，以杜爭議。

推廣首頁



推廣 FB



推廣 LINE





114-2 燃動塑力班報名表 (開課序號 : 09057001)

姓 名			生理性別		☐ 男 ☐ 女	
身分證字號			出生年月日		年 月 日	
聯絡電話			E - mail			
住 址						
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			收費簽章
日期 / 費用			簽 章			

推廣首頁



推廣 FB



推廣 LINE

