

體適能訓練營第1期

★課程內容 指導如何全面性增進肌力、瞬發力、肺耐力、肌耐力，學習正確運動姿勢及觀念，運動傷害預防及處理也是課程重要的一環！

★師資簡介	許景林老師 學歷：國立中正大學運動與休閒教育研究所 經歷：崑山科技大學休閒遊憩與運動管理系		
★課程日期	106/07/10~106/08/24	★上課人數	20人
★上課時間	星期一、四 15:30~17:00		
★費用	2400元 1. 同時報2期優惠學費\$3,840元 2. 學費 九折 優惠： (1) 本校學生、校友（需持證） (2) 敦親睦鄰：台南部分地區（請洽詢） 3. 學費 七折 優惠：本校教職員（需持證）	★上課地點	崑山科技大學 體育館及體適能中心

★課程表

日期	時間	課程進度/內容	日期	時間	課程進度/內容
7/10	15:30 ~ 17:00	體適能前測	8/7	15:30 ~ 17:00	體適能前測
7/13		肌力、瞬發力	8/10		肌力、瞬發力
7/17		心肺耐力、肌耐力	8/14		心肺耐力、肌耐力
7/20		肌力、瞬發力	8/17		肌力、瞬發力
7/24		心肺耐力、肌耐力	8/21		心肺耐力、肌耐力
7/27		肌力、瞬發力	8/24		肌力、瞬發力
7/31		心肺耐力、肌耐力	另補課		心肺耐力、肌耐力
8/3		體適能後測	另補課		體適能後測

★報名方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 現場報名： 至崑山科技大學行政中心一樓進修推廣處推廣教育組填寫報名表並繳費。 ● 網路報名： 1. 至本校推廣教育課程資訊網完成線上報名，並列印報名表及備妥身分證影本、相片(1吋)2張（採購買郵政匯票者檢附匯票），郵寄至71070 台南市永康區崑大路195號崑山科技大學進修推廣處推廣教育組。 2. 繳費方式 (1) 下載繳費單至銀行/ATM轉帳匯款繳交費用。 (2) 至郵局購買郵政匯票（抬頭為「崑山科技大學」）。
★退費辦法	<ul style="list-style-type: none"> ● 自報名繳費後至開班上課日前退學者，退還已繳學雜費等各項費用之90%。自開班上課之日起算未逾全期1/3者退還已繳學雜費等各項費用之50%。開班上課時間已逾全期1/3者，不予退還。學校未開辦成班，得全額退還已繳費用。 ● 不授予學位證書；欲取得學位應經各類入學考試通過後依規定辦理。

★洽詢方式	<ul style="list-style-type: none"> ● 06-2727175 轉 254、264 mail: cee05@mail.ksu.edu.tw ● 崑山科技大學課程資訊網 網址: http://cee.ksu.edu.tw/ ● 官方 facebook 粉絲團：請搜尋「崑山科技大學推廣教育中心」，歡迎按讚與分享 <p style="text-align: right;">Kun Shan University http://www.ksu.edu.tw/</p>
-------	---