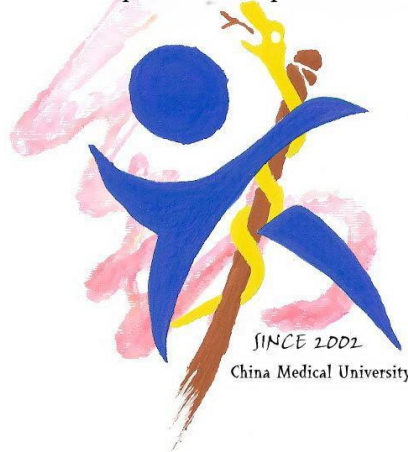


中國醫藥大學

運動醫學系

Department of Sports Medicine



活力健身系列一

Lady's Hour

活動企劃書

主辦單位：運動醫學系
協辦單位：體育室、性別平等教育委員會

- 1、**活動緣起：**設立 **Lady's Hour** 時段讓想健身卻不知從何運動的女性朋友們，有機會在擁有合格體適能教練資格的運動醫學系同學指導下，學習正確動作，並有效活化學校健身房的使用，達成健康促進目的。
- 2、**活動宗旨：**由運動醫學系具體適能證照之教練，於每週兩次的 **Lady's Hour** 時段提供女性教職員生一個安心舒適、健康安全的運動環境。
- 3、**主辦單位：**運動醫學系
- 4、**協辦單位：**體育室、性別平等教育委員會
- 5、**活動時間：**115 年 9 月 14 日至 115 年 12 月 30 日止，每週一、三 晚上 17:20~18:20
- 6、**活動地點：**水湳校本部健身房
- 7、**參加對象：**本校及附設醫院女性教職員生
- 8、**指導老師：**運動醫學系 王慧如、曹榮鑣、陳智傑老師
- 9、**活動內容：**為了提升女性教職員生的健康生活，此活動在每個運動時段有兩名擁有合格體適能教練資格的指導員，教導至健身房運動的女性教職員生，包括運動計畫的設計以及運動健身的指導，並依據個人不同的需求進行討論安排最有效的運動課程。

1. 附錄：相關宣傳海報

LADY'S HOUR

妳想訓練卻不知道如何下手嗎？

我們聽到妳的聲音了！



115年9月14日
至
115年12月30日

水湳校本部
健身房

每週一、三
晚上
17:20~18:20

一個專屬於妳的空間和時間

帶妳尋找訓練目標、學習安排訓練計畫

讓妳可以享受訓練的樂趣，成為自己想要的模樣

