

檔 號：ACA0106
保存年限：3年

國立高雄應用科技大學 函

地址：高雄市三民區建工路415號

承辦人：曾幸絹

電話：07-3814526 #2335

傳真：

電子信箱：maggie@kuas.edu.tw

受文者：國立暨南國際大學

發文日期：中華民國104年09月01日

發文字號：應用科大教字第1042500014號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：1040914解開身體密碼.pdf (104CA00052_1_01184154790.pdf，共1個電子檔案)

主旨：有關本校104年磨課師課程「解開身體密碼-健康停損so easy」線上課程，敬邀貴校教職員生踴躍報名參加，並請惠予公告週知。

說明：

- 一、資訊發達的年代，運動相關影片不勝枚舉，但是這些影片真的適合一般社會大眾嗎？影片為呈現效果、講求效率，安全提醒、動作說明、強度安排以及注意事項說明皆不足，再加上民眾認知嚴重缺乏導致運動傷害層出不窮。故本校自104年9月14日起特別開設一門「解開身體密碼-健康停損so easy」線上課程，提供給更多國內外民眾瞭解如何健康停損之學習機會。
- 二、授課教師：本校體育室呂明秀副教授。
- 三、開課時間：104年9月14日至104年12月31日止，報名網址：
：<http://moocs.kuas.edu.tw/sharecourse/course/view/courseInfo/33>
- 四、課程費用：免費。
- 五、課程對象：不限。
- 六、聯絡方式：本校教學發展中心曾幸絹助理(07)3814526轉分機2335；Email：maggie@kuas.edu.tw。



正本：公私立大專院校

副本：本校教務處教學發展中心、體育室

104/09/02
08:18:18

擬辦：一、張貼於文件公告查詢系統
公告周知
二、文陳閱後存查。

專任助理 蔡佳伶 0.02

教務處 楊洲松
104/9/2
副教務長

教授兼教務長 江大樹

104.9.03

代為
決行

專任
助理

104.09.14 解開身體密碼

健康停損 So easy

余佳伶



National Kaohsiung University of Applied Sciences

資訊發達的
年代，運動相關影片不
勝枚舉，但這些影片真的適合一
般社會大眾嗎？國立高雄應用科技大學 特別
開設一門免費的磨課師線上課程，提供給更多
國內外民眾瞭解如何健康停損之學習機會。

免費

線上

健康

國民運動中心主任 - 呂明秀 主任

開課時間：104年9月14日至104年12月31日止

報名網址：<http://goo.gl/Q5TDvz>



聯絡方式：曾幸絹 小姐 (07)3814526#2335

課程對象：喜歡運動的你 / 想健康瘦身的你

身心靈平衡

蝴蝶袖掰掰

腰痠背痛說BYE BYE

美腿

翹臀

保護腰椎

六塊肌

柔軟度

馬甲線

小蠻腰

肌肉適能

心肺適能

身體組成