

107 年度高齡動起來－功能性運動講座(5 場)

日期	課程名稱	講師	地點	參與人數
7 月 18 日 9:00~10:30	高齡動起來 - 功能性運動講座-防退化運動	陳秀惠	黃興路社區	22
7 月 25 日 9:00~10:30	高齡動起來 - 功能性運動講座-肌耐立運動	陳秀惠	黃興路社區	20
8 月 01 日 9:00~10:30	高齡動起來 - 功能性運動講座-協調性運動	陳秀惠	黃興路社區	18
8 月 08 日 9:00~10:30	高齡關節運動與肌肉訓練-柔軟度運動	陳秀惠	黃興路社區	20
8 月 15 日 9:00~10:30	高齡關節運動與肌肉訓練-關節保護運動	陳秀惠	黃興路社區	22

107 年度運動知能講座（26 場）

編號	日期	課程名稱	講師	地點	參與人數
1	4 月 19 日 15:30 - 16:30	身心靈平衡講座	蔡雯晴	高師大韻律教室 B	30
2	4 月 23 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高雄市體育處	30
3	4 月 25 日 12:10 - 13:40	游泳教學人員講座	張祐誠	高師大游泳池	30
4	4 月 28 日 09:30 - 10:30	印度舞講座	張金郎	高雄市婦女館	28
5	4 月 30 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高雄市體育處	28
6	5 月 10 日 16:30 - 17:30	NKNU 運動班檢測講座	潘倩玉	高師大體育館	30
7	5 月 11 日 15:30 - 17:00	NKNU 運動班檢測講座	潘倩玉	高師大體育館	30
8	5 月 14 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	30
9	5 月 16 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	30
10	5 月 01 日 16:30 - 17:30	NKNU 運動班檢測講座	潘倩玉	高師大體育館	30

編號	日期	課程名稱	講師	地點	參與人數
11	5 月 02 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	30
12	5 月 03 日 16:30 - 17:30	NKNU 運動班檢測講座	潘倩玉	高師大體育館	29
13	5 月 07 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	28
14	5 月 08 日 16:30 - 17:30	NKNU 運動班檢測講座	潘倩玉	高師大體育館	30
15	5 月 09 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	26
16	5 月 21 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	28
17	5 月 23 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	30
18	5 月 26 日 08:30 - 11:30	兒童遊戲與休閒活動實習講座	李逸強	高師大體育館	28
19	5 月 27 日 08:30 - 11:30	兒童遊戲與休閒活動實習講座	李逸強	高師大體育館	28
20	5 月 28 日 15:30 - 16:30	心肺功能促進班	蔡雯晴	高師大體育館	28
21	6 月 07 日 09:00 - 12:00	兒童遊戲與休閒活動實習講座	李逸強	高師大體育館	30
22	6 月 20 日 15:30 - 19:00	心肺功能促進班後測	潘倩玉	高師大體育館	30
23	6 月 21 日 15:00 - 16:30	運動營養與減重講座	曾怡鈞	頤邦科技南六廠	30
24	7 月 07 日 09:00 - 10:30	親子律動與體能遊戲	李逸強	高師大體育館	30
25	7 月 08 日 09:00 - 10:30	親子律動與體能遊戲	李逸強	高師大體育館	29
26	7 月 14 日 09:00 - 10:30	親子律動與體能遊戲	李逸強	高師大體育館	28