

德霖技術學院進修部 102 學年度第 1 學期『樂活健康體位』 活動計畫

- 一、依據：本校『樂活健康體位』活動計畫辦理
- 二、活動目的：藉由體適能中心完善設備及專業教師之指導，並結合健康飲食與運動觀念；促進進修部學生於工作、課後閒暇之餘運動健身；以達到『樂活餐飲、悠活健步、輕身享瘦、促進健康體位』之目標，使學生們都有健康美好的體態，特舉辦此活動。
- 三、主辦單位：進修部學生聯合會
協辦單位：休閒事業管理系體適能中心
- 四、指導單位：進修部學務組
- 五、活動日期：102 年 09 月 10 日至 103 年 01 月 10 日。
- 六、參加對象：進修部全體學生。
- 七、活動地點：本校體適能中心。
- 八、體適能中心開放時間：

節次	時間	週一	週二	週三	週四	週五
1	08:10 09:00					
2	09:10 10:00					
3	10:00 11:00					
4	11:10 12:00					
5	13:00 13:50					教學時段 不開放
6	13:55 14:45					教學時段 不開放
7	14:55 15:45					教學時段 不開放
8	15:50 16:40					教學時段 不開放
9	16:45 17:35					
夜 1	18:40 19:25		不提供班級團體 申請			
夜 2	19:30 20:15		不提供班級團體 申請			
夜 3	20:20 21:05		不提供班級團體 申請	不提供班級團體 申請	不提供班級團體 申請	
夜 4	21:10 21:55		不提供班級團體 申請	不提供班級團體 申請	不提供班級團體 申請	

註

1. 為維護體適能中心設備、安全使用及營運成本之考量，暫定開放使用時間為：
星期一至星期五，8：10 ~ 20：15 之非教學時段。
星期一至星期五，20:15 ~ 21：55 為個人不開放，僅供班級團體申請使用。
星期六、日及例假日暫不開放。
*於教學時段內若要使用，得經授課老師同意。
*體適能中心視實際需求，隨時調整開放時間。
2. 體適能中心衛浴間提供吹風機、衛生紙、沐浴乳、肥皂。
3. 請勿攜帶任何食物入場。
4. 有任何問題，請隨時與體適能中心服務台聯絡(02-2273-3567 轉 305)。

九、入場使用辦法

1. 進修部學生個人入場時，須持學生證或證件，並繳交入場費 50 元，方能入場。
2. 進修部系科/班級團體採預約申請方式於使用活動日前 2 天，將申請表送至休閒系辦彙整辦理。(班級團體使用申請表-如附件)
3. 相關業務事項請依體適能中心使用管理辦法。

德霖技術學院進修部 102 學年度第 1 學期『樂活健康體位』活動
班級團體使用申請表

系/科班級	活動 日期/時間	活動 人數	借用 日期/時間	會員證 數量/號碼	歸還 日期/時間

註：一、進修部系科/班級團體採預約申請方式於使用活動日前 2 天，將申請表送至
休閒系辦彙整辦理。

系科/班級：

班長（申請人）簽名：
連絡電話：

導師簽名：
連絡電話：

休閒系辦簽章：

體適能中心簽章：