



陽明電子報

[設為首頁](#) [加到我的最愛](#)

News of National Yang-Ming University

< 焦點新聞 > 報導 :

第 94 期
94年11月1日 ~ 16日
本期發稿日 : 94/11/17
下期截稿日 : 94/11/28

編輯報告

陽明焦點新聞

行政會報摘要

各處室訊息

院系所傳真

陽明人

校史照片展覽

閱讀旅行

陽明副刊

發行人：吳妍華
總編輯：高毓儒
執行編輯：錢珏琨
劉以慧
網頁設計：賴彥甫
傅英貴

各處室訊息

重量訓練研習會

一、主旨：為增進全校師生身體健康，正確的認識重量訓練

二、主辦單位：陽明大學體育室

三、時間：2005年11月29日（星期二）下午6：30~8：30

四、地點：活動中心三樓重量訓練室（理論課地點另定）

五、講師：邱顯貴老師???

美國有氧體適能協會AFAA TAIPEI前事務局長、美國有氧體適能協會AFAA TAIPEI執行總顧問

六、參加對象：對重量訓練有興趣之全校教職員工生

七、研習大綱：

1. 一、認識重量訓練，了解重量訓練的好處
2. 二、重量訓練之基本原則與及方法
3. 三、安全有效訓練動作的選擇
4. 四、訓練動作實務操作與示範

八、理論課程：理論：1.0小時 / 操作示範：1.0小時 合計：2.0小時

九、報名時間：即日起至11月25日止（名額有限欲報名者從速）

十、報名地點：體育室（2209）

十一、報名方式：填寫報名表送至體育室。

點此下載報名表：<http://www.ym.edu.tw/dpe/ym-3.doc>

< 資料提供 / 體育室 >

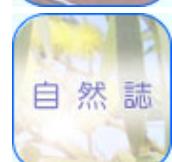
回《各處室訊息》

[關於電子報](#) [訂閱電子報](#) [聯絡編輯小組](#) [上期電子報](#) [回電子報首頁](#)

[特別報導]



天助康復



自然誌



陽明身影

◎大學報
◎高教簡訊
◎教育部電子報
◎國衛院電子報