



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：錢珏琄
 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》](#)

[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

[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](#)