

新世代專業能力養成系列課程

Zumba FriYAY 舞動有氧

一、課程簡介：

本系列課程是為社團、學會幹部特別開設之課程，為加強社團、學會幹部的對外溝通能力、培養學生的台上表達與控場能力、提升抗壓與心理調適能力，安排一系列課程，提升學生團體在各項專案策畫與執行的表現。

尊巴有氧Zumba是利用充滿活力的音樂而進行的舞蹈和有氧運動，適合每個人、各種程度。本課程以拉丁音樂為基底，結合不同舞蹈元素（如 Salsa、Reggaeton、Cumbia、Hip-Hop 等），帶領同學透過簡單動作達到有氧運動效果。

二、指導單位：輔仁大學學生事務處。

三、主辦單位：輔仁大學課外活動指導組。

四、活動時間：

10/31、11/14、11/21、11/28、12/5、12/12、12/19、12/26，週五中午12:20-13:20，共計8堂課，總計8小時。

五、活動地點：焯炤館鏡鏡屋

六、課程參與對象（優先順序）：

1. 現任或曾任社團、學會之幹部
2. 一般輔大學生

七、報名人數上限：30人

八、報名須知：

本課程經費補助單位為教育部，原補助對象僅針對社團學會的幹部，為了讓資源共享達到最大化，助教有開放多餘的名額給一般的輔大學生。希望報名參加的同學，可以珍惜機會，並尊重錄取的結果。因課程報名人數眾多，報名截止後，將優先錄取具有社團及學會幹部資格之同學，名額若有剩餘，也會開放錄取一般輔大學生。資料請務必用心填寫，錄取將以文字內容作為考量依據。

- 第一階段：[GOOGLE 表單報名](#)（如開課資訊）。即日起至 114/10/9（四）23：59 截止，此階段不限制報名人數與資格。
- 第二階段：經過資料審核後，於 114/10/14（二）前，以郵件通知錄取者（請留意信件是否被辨別為垃圾郵件，未錄取者恕不另行通知，請不用特地詢問）。

九、報名地點：課外活動指導組（法園籃球場前）

十、保證金繳交與退還方式：

- 繳交：接獲錄取通知後，請於 **10/16（四）前，上班時間（09:00-16:30）** 攜帶 **【錄取通知畫面+保證金\$1,000+學生證】** 至課指組找李于萱助教或內場工讀生登記報名，始完成報名手續，若未完成將視同放棄錄取資格。
- 退還：於課程結束後一個月內將由助教公告，**出席率達80%以上者始得退還**。請攜帶收據及上傳 500 字以內的心得至雲端後，到課指組找李于萱助教退還保證金。超過期限者恕難退還保證金，並將保證金捐贈給學校急難救助金。

十一、承辦人：若有任何疑問，請洽承辦人。

課外活動指導組李于萱助教，分機 3049 E-mail：165181@mail.fju.edu.tw

十二、師資介紹



- 授課教師：Ami
- 教學特色：
 - 擅長將舞蹈與有氧結合，讓學員在音樂中快樂燃燒卡路里
 - 無需舞蹈基礎，動作簡單易學
 - 過程中培養節奏感與肢體協調
 - 課程設計完整，零基礎也能輕鬆跟上
 - 在愉快的氛圍中達到健身與紓壓與自信提升
- 經歷：Zumba® 認證教練
 - 具備 2-3 年企業包班授課經驗，累積超過 200 堂課、500+ 學員參與。
 - 曾受邀多家企業授課，並具大型戶外活動帶動跳經驗。

十三、學員準備事項

- 穿著：舒適運動服裝、運動鞋（建議乾淨鞋底，至教室再更換）
- 攜帶：毛巾、水壺
- 建議：課程前適度補充水分，課程中可依自身狀況調整強度