

本校體育學系承蒙校長大力支持爭取教育部體育署106年運動i臺灣計畫補助，計有兩項計畫--「高雄市巡迴運動指導團隊」及「婦女競爭型計畫」，目前已陸續登場將進行至今年11月底截止，預期各項活動參與及受益人數可達10,000人次，這是本校主動出擊，*產官合作，期能將運動風氣深植高雄市更廣大的場域。

活動首先由競爭型計畫辦理校內師長與社區居民共同參與的每週二有氧運動班、每週四太極拳班及每週六印度舞班揭開序幕。

除了長期規律運動班以外，巡迴運動指導團隊結合體育學系開辦私人教練培訓班，以考取國內外相關證照為目標，積極拓展非師培學生在運動產業的一條出路。105學年度第二學期，在和平及燕巢校區重量訓練室，每週皆安排已考取證照且有指導經驗的體育學系學生擔任私人教練進駐，頗受好評。106學年度第一學期，歡迎對雕塑身材、增肌減脂有興趣的教職員工生繼續或嘗試踏進重量訓練室實作與諮詢。未來我們也將針對一般民眾及運動選手辦理運動營養講座，相關活動訊息請持續關注「運動i高雄」粉絲專頁。

競爭型計畫在高雄市各行政區分別推出各類型有氧運動班（戰鬥有氧）、動靜態伸展運動班（瑜珈、身心靈平衡、氧氣延展）、肌力肌耐力訓練班、以及各國舞蹈（印度舞、拉丁、ZUMBA、iParty愛派對有氧），教師或教練群涵蓋高師大體育學系專業師資、醫師（國軍高雄總醫院骨科主治醫師李佳霖）、物理治療師（林桂珍）、國家訓練中心代表隊肌力與體能教練（鄭仲廷）、運動營養專家（許美智、曾怡鈞）及健身界知名業師（張金郎、林怡君、李豔秋、王家豪、李逸強、余尉菁、蔡卉菁、陳錦瑩等）。另外，巡迴運動指導團隊也辦理體適能檢測與運動處方諮詢，並提供各種講座課程，包括規劃均衡與健康飲食並做好體重控制、改變身體組成的運動一系列主題（燃脂、雕塑、基礎代謝率）、簡易肌力訓練教導、運動傷害預防與處理、運動與預防老年疾病—憂鬱症及失智症、找回魔鬼身材—核心肌群運動、凱格爾運動訓練（預防尿失禁運動）以及職工專屬講座（身心舒壓運動）。歡迎本校以外的單位或團體，由負責人填具申請書提出申請（請至「運動i高雄」粉絲專頁）。

保持健康和活力的工作動力，對於職場生產力與品質的提升具有關鍵影響！我們會為您準備全方位的課程設計，歡迎揪團參加喔！（本文作者為體育系教授）



▲太極拳班



▲有氧運動班



▲私人教練培訓班