

高雄醫學大學
醫學院教職員工運動體驗課程

長時間的工作，使得身體容易疲憊。不妨每週利用一點時間運動，舒活伸展使自己達到專注、協調、平衡、控制與放鬆的身體感受。

本次課程特聘請運動醫學系碩士在職專班一年級學生為各位同仁上課，李苑菱同學擁有專業的背景與豐富的教學經驗。藉由瑜伽（Yoga）與皮拉提斯（Pilates）搭配自然的呼吸、舒服的伸展與暢快的活動使身心獲得舒緩並釋放壓力。不管您過去是否有做過瑜伽（Yoga）與皮拉提斯（Pilates）的經驗，歡迎您一同參與此次的運動體驗課程。

主辦單位：運動醫學系

課程內容：靜心、暖身、瑜伽體位法、皮拉提斯及放鬆等。

上課時間：11/28起，每週三，下午 17:10~18:00。

上課日期：11/28、12/5、12/12、12/19、12/26、1/2、1/9 及 1/16 等八天。

上課地點：國際學術研究大樓七樓 運動醫學系專業教室。

上課人數：15 人。（僅限於醫學院教職員報名，額滿為止）

報名網址：<https://goo.gl/forms/QN24cLiZIAA28Cx83>

課程費用：無。

注意事項：

- ✓ 運動前請勿吃太飽，並穿著運動服裝
- ✓ 請攜帶乾淨毛巾、水壺，運動流汗時擦拭並攝取水分
- ✓ 活動過程中若有感到身體不舒服或疼痛，請立即向老師反映

講師介紹：

李苑菱 老師

學歷

台南家專音樂科舞蹈組畢

台南女子技術學院舞蹈科畢

高雄醫學大學運動醫學系碩士在職專班 1070901 迄今

經歷

立賢幼稚園行政老師、幼稚園才藝老師、貝爾舞蹈中心專任老師

國防部陸軍陸光藝術工作大隊、中華藝術學校研發推廣組長、國中舞蹈類社團老師、國小課後才藝班老師、屏南社區大學敦煌舞講師。

現任職

高雄成功啟智學校舞蹈老師、高雄客家文藝團舞蹈老師、高雄中小學教師舞團指導老師、汎美舞蹈藝術中心舞蹈老師、跳舞趣舞蹈工作室舞蹈老師、力鞏企業有限公司瑜珈老師、右昌國中教師群瑜珈老師、夢想家體適能館瑜珈老師、運動醫學系朱奕華副教授實驗室瑜珈指導。

課程聯絡人：運動醫學系 陳仕偉助教

聯絡電話：2737#621

Email：s710549999@Hotmail.com