

弘光科技大學運動休閒系

高中職學生「健身運動體驗」研習活動

彈力帶肌力及按摩球、水晶鉢紓壓體驗

【研習簡介】AI 時代的來臨，未來人類生活與學習方式將面臨巨大變革，當人們專業及工作被 AI 輔助後，那追求健康與快樂將是未來人類需要學習的重要課題。近年來健身運動非常盛行，運動健身品牌及產值直線飆升，運動健身與休閒已成為時尚與顯學。本研習活動以高中職高三學生與老師為對象，以「健身及筋膜紓壓」的概念，設計彈力帶、按摩球及水晶鉢紓壓體驗，透過彈力帶訓練肌力與伸展，訓練後並以按摩球進行筋膜放鬆，水晶鉢音療舒壓，是頂級健身房的體驗，也是非常適合日常居家的時尚運動方式，歡迎高中職老師及學生踴躍參加。

【主辦單位】弘光科技大學運動休閒系

【時間】114 年 4 月 12 日(週六)

【地點】弘光科技大學健身中心

【對象】全國高中職教師及學生

【報名人數】30 人

【費用】應屆高中職學生免費，其他(老師及親友)酌收報名費 200 元(提供彈力帶及按摩球實作器材活動後贈送)

【研習課程】

時間	主題	主持人/主講人
14:00 ~ 14:10	報到	運動休閒系學會
14:10 ~ 15:00	彈力帶運動 (彈力帶肌力、伸展身材雕塑)	白鑫長 弘光科大運休系講師 美國 NSCA 健身指導員 體育署體適能中級指導員
15:00 ~ 15:40	水晶鉢、按摩球筋膜紓壓體驗 (陰瑜珈結合水晶鉢音頻配合呼吸，深度放鬆及身心平衡)	劉雪俐 國健署預防及延緩失能指導員 水晶鉢及瑜珈認證師資
15:40 ~ 16:10	健身與深度休閒講座	張嚴仁 弘光科大運休副教授兼系主任 美國 AFFA 重量訓練指導員 楊家老架太極拳第七代傳人

【其他說明】1.敬請各校惠予參加本研習教師公假。
2.提供 3 小時研習證明。

【注意事項】1.彈力帶及按摩球實作器材由本系免費提供(活動後贈送)。
2.請穿著運動服裝(適合運動的排汗衣與運動長褲)。
3.請自備水壺。

【報名方式】採線上報名：<https://forms.gle/ZRKpJG7dd4joAuYAA>
報名時間即日起至，30 人額滿為止。

【聯絡人】弘光科技大學運動休閒系朱怡君小姐
TEL：04-26318652 ext7011；



弘光科技大學交通路線資訊

【國道一號】

●南下/北上

自中山高速公路  → 請下 178.6KM 中港/沙鹿交流道 → 往沙鹿方向出口 → 接省道  往沙鹿方向沿台灣大道 → 台灣大道六段 → 約 10 公里即可抵達本校。

【國道三號】

●北上

自第二高速公路  → 請下 182.8KM 龍井/台中交流道 → 往台中方向出口 → 第一個紅綠燈(約 700 公尺)左轉 → 往省道  沙鹿方向行駛 → 至台灣大道六段左轉 → 約 3 公里即可抵達本校。

●南下

自第二高速公路  → 請下 176.1KM 沙鹿/沙鹿交流道 → 往沙鹿方向出口 → 往省道  至台灣大道六段左轉 → 約 3 公里即可抵達本校。

【中彰快速道路】

中彰快速道路 → 請下 11KM 西屯 3 交流道(西屯交流道) → 經西屯路 → 至玉門路左轉 → 至台灣大道右轉 → 台灣大道 → 約 8 公里即可抵達本校。

【搭乘公車或火車】

●搭公車(如國光客運、統聯客運)往台中者：

請搭乘經中港交流道(或台中車站)的班次，下交流道後第一站「朝馬」站即下車，至台灣大道改搭巨業(305、306)、統聯304、307)、台中(301、302、303、308)客運或搭雙截巴士(300)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 20 分鐘)。
[※公車路線圖請參閱附件 1](#)

●自外縣市搭山線火車或國光客運至台中火車站者：

請到台中火車站附近的巨業客運站、台中客運站、雙截巴士站，搭乘往大甲、清水、梧棲的班車在「弘光科技大學」站下車(車程約 50 分鐘)。

●搭海線火車者：

請在沙鹿站下車後，至巨業客運沙鹿總站搭往台中的班車(沙鹿火車站一步行中正路—左轉沙田路—右轉中山路)，在「弘光科技大學」站下車(車程約 10 分鐘)。

【搭乘高鐵】

烏日站下車，搭乘計程車至本校約三十分鐘，亦可搭乘高鐵台中站免費快捷專車至東海大學站，再轉搭客運公車到校。

弘光科技大學校區平面圖

