



114花蓮縣女兒節

花蓮女孩 動起來

完全免費

日常生活的性別議題 融入居家健身課程



講師 張雅玲

課程日期:7/17(四)、7/24(四)、7/31(四)
8/07(四)、8/14(四)、8/21(四) 下午13:00-15:00
課程地點：陽光健身中心 (花蓮市國聯二路39號)
招募對象：13-18歲青少女
招募人數：10位 課程形式：團體課程

日常生活的性別議題 融入防身技能課程



講師 鄭崇聖

課程日期:7/16(三)、7/23(三)、7/30(三)、
8/06(三)、8/13(三)、8/20(三) 上午09:30-11:30
課程地點：伏濤武道館 (花蓮市國富十街210號)
招募對象：13-18歲青少女
招募人數：10位 課程形式：團體課程

時間 內容

12:50-13:00 集合+簽到

13:00-13:10 破冰時間

13:10-13:30 日常生活的性別議題

13:30-14:40 居家健身概念與器材介紹&暖身+實際體驗操作器材

14:40-15:00 分享交流+大合照+填寫問卷

15:00- 快樂賦歸

注意事項：請攜帶毛巾及水壺、
穿著舒適運動服裝及運動鞋



報名QRcode



助理講師 張喬茜

時間 內容

09:20-09:30 集合+簽到

09:30-09:40 破冰時間

09:40-10:00 日常生活的性別議題

10:00-11:10 傳統武術技擊概念應用於防身
技能介紹&暖身+套路練習&實際
攻防演練

11:10-11:30 分享交流+大合照+填寫問卷

11:30- 快樂賦歸

注意事項：請攜帶毛巾及水壺、
穿著舒適運動服裝，
教室內脫鞋襪上課



報名QRcode



助理講師 張喬茜

詳情請洽 03-822-8895 張小姐