

國立台灣大學教職員工文康活動推行委員會(韻律舞)有氧舞蹈分會

112 學年度活動成果報告

基本資料					
主要負責人與聯絡人					
職稱	姓名	服務單位	聯絡電話	傳真	電子郵件信箱
會長	唐瑤瑤	計資中心	3366-5054		danatang@ntu.edu.tw
總幹事	葉曉萍	外語教學暨 資源中心	3366-2901		yehping@ntu.edu.tw
總務	侯美花	物理系	3366-5109		mhhou@phys.ntu.edu.tw
例行活動時間		每週二、四（12:10～13:00）			
Facebook 粉絲專區		https://www.facebook.com/aerobic.exercise?ref=hl			
例行活動地點		平日：第一學生活動中心二樓 213 室 暑期：感謝活動中心暑期開放教職員借用			
會員人數		40 人			
會費		■收費：預估 <u>4000</u> 元/ 每年，週二和周四 ■收費：預估 <u>2000</u> 元/ 每年，週二或周四 暑期收費：依報名人數分攤			

一、 例行活動概況

1. 每週二、四中午 12:10-13:00 在第一學生活動中心二樓 213 教室舉行活力有氧及肌力伸展運動，由健身中心的專業教練羅智蕾及 Banai 賴姮蓉指導。每週定期授課，以達成全年運動目標。
2. 本分會設有一名總幹事，負責社團課程規劃、活動聯繫及招生事宜，並通過電子郵件及 LINE 聯絡各會員與教師，由外語教學暨資源中心葉曉萍小姐負責這些工作。物理系侯美花小姐則負責總務工作，包括收費及賬務管理。

二、 會員參與情形

本年度社團會員已增加至 40 名。收費標準根據當期上課學員的回覆人數進行統計，再加上學校補助款，確保收支平衡。每期收費將根據調查的上課學員人數及學校補助款進行調整。繳費資訊均會在 LINE 群組及 FB 社團粉絲專頁中公布。Facebook 粉絲專區 <https://www.facebook.com/aerobic.exercise?ref=hl>。

三、 活動籌畫、執行及檢討

本分會外聘了兩位健身中心的教練，每位教練各負責每週一次的課程。課程內容主要包括活力有氧、派對有氧、Zumba Fitness 以及 Strong by Zumba 等。

賴姮蓉老師是健身中心的師資培訓教練，定期參加國內外的進修訓練課程，特別注重運動傷害的預防。她不斷引入新穎的授課內容，如街舞有氧、最新的 Zumba 有氧、Strong by Zumba 以及動態 Cycle 伸展等，以提升學員的學習興趣及運動強度。

羅智蕾老師則教授派對有氧及肌耐力有氧，搭配新潮的音樂和活潑新穎的教學方式，深受同學們的喜愛。

★113 年 2 月舉辦推廣全校免費體驗活動

本分會於 113 年 2 月舉辦了四場推廣活動（2 月 20 日、22 日、27 日及 29 日），邀請同仁免費體驗有氧運動課程，由資深教練親自指導。我們根據課程強

度進行分級，提供不同的運動體驗。由於活動報名十分踴躍，每堂體驗課都達到 40 人的上限。所有課程均已圓滿結束，多數參與體驗的同仁繼續報名參加本社團，共同享受健康運動。本次推廣訊息同步公布於文康會電子報及校園公告欄，網址如下：

<https://ann.cc.ntu.edu.tw/asp/Show.asp?num=99456#bpos>

[113 年度臺大文康會有氧舞蹈分會活動推廣 \(ntu.edu.tw\)](https://ann.cc.ntu.edu.tw/asp/Show.asp?num=99456#bpos)

四、財務規劃與運用

活動日期	活動內容	預期參加人數	預估費用及估算方式
每週二、四中 午 12:10~13:00 例行活動	外聘 2 位健身中心教練指導，上課內容含活力有氧、派對有氧、Zumba 有氧及肌耐力 Strong 訓練等。	35~40	支出：177,600 ((1500+2200)鐘點費 X 4 週 X 12 個月 + 3700 元年終) 收入： 由實際參加人數分攤 + 22,000(文康會補助)
年度推廣全校 免費體驗	提供 4 堂體驗課	40	支出：7,400 ((1500+2200)鐘點費 X 2) 收入：7,400 (文康會補助)
購置教練用麥克風及電池等雜項	麥克風因長期使用為消耗品		支出： 藍芽麥克風組：2000 電池：120

112 年度教師費用簽收單如下：

附註：112/2/21、8/7、9/12、11/21 因原授課教練請假，特請代課老師上課，確保同仁健身不間斷。

112年度 臺灣大學有氣舞蹈分會 教師鐘點費簽收單 (週四班)

年/月份	上課日期	金額	教師簽名	備註
112/2	1/2, 1/3	\$3200	賴旭堯	
112/3	1/2, 1/4, 1/6, 1/3, 1/5	\$8000	賴旭堯	
112/4	1/6, 1/6, 1/6, 1/4	\$6400	賴旭堯	
112/5	1/4, 1/11, 1/3, 1/5	\$6400	賴旭堯	
112/6	1/6, 1/6, 1/6, 1/4	\$6400	賴旭堯	
112/9	1/4, 1/4, 1/4, 1/3	\$6400	賴旭堯	
112/10	1/6, 1/6, 1/4, 1/6	\$6400	賴旭堯	
112/11	1/2, 1/4, 1/6, 1/3, 1/5	\$8000	賴旭堯	
112/12	1/4, 1/3, 1/4, 1/5	\$6400	賴旭堯	
113/1	1/4, 1/4, 1/3, 1/5	\$6400	賴旭堯	
112/7	1/6, 1/3, 1/6, 1/4	\$6400	賴旭堯	
112/8	1/4, 1/4	\$3200	賴旭堯	
113/2	年度紅包	\$1600	(老師未簽收)	

(四)

收據

茲收到台灣大學有氣韻律舞蹈分會 112 年 8 月 10 日授課鐘點
費費用計新台幣 3000 元整。

具領人簽收: 陳潔能 (已簽)
日期: 112 年 8 月 17 日

(二)

收據

茲收到台灣大學有氣韻律舞蹈分會 112 年 11 月 21 日授課鐘點
費費用計新台幣 1500 元整。

具領人簽收: 何國皓
日期: 112 年 11 月 21 日 <已簽>

112年度 臺灣大學有氣舞蹈分會 教師鐘點費簽收單 (週二班)

年/月份	上課日期	金額	教師簽名	備註
112/2				
112/3	1/4, 1/4, 1/4, 1/3	\$6000	賴旭堯	
112/4	1/4, 1/3, 1/6	\$4500	賴旭堯	
112/5	1/2, 1/4, 1/6, 1/3, 1/5	\$7500	賴旭堯	
112/6	1/6, 1/3, 1/6, 1/4	\$6000	賴旭堯	
112/9	1/6, 1/4, 1/6	\$4500	賴旭堯	
112/10	1/3, 1/4, 1/3, 1/4, 1/5	\$6000	賴旭堯	
112/11	1/4, 1/4, 1/6	\$4500	賴旭堯	
112/12	1/5, 1/6, 1/4, 1/6	\$6000	賴旭堯	
113/1	1/2, 1/4, 1/6, 1/3, 1/5	\$7500	賴旭堯	
112/7	1/4, 1/3, 1/6	\$4500	賴旭堯	
112/8	1/4, 1/3, 1/6, 1/3, 1/4	\$7500	賴旭堯	
113/2	年度紅包	\$1500		

(四)

收據

茲收到台灣大學有氣韻律舞蹈分會 112 年 8 月 10 日授課鐘點
費費用計新台幣 3000 元整。

具領人簽收: 陳潔能 (已簽)
日期: 112 年 8 月 17 日

(二)

收據

茲收到台灣大學有氣韻律舞蹈分會 112 年 11 月 21 日授課鐘點
費費用計新台幣 1500 元整。

具領人簽收: 何國皓
日期: 112 年 11 月 21 日 <已簽>

五、 113 學年度活動推廣與未來規劃

1. 根據 113 年 2 月試辦的全校推廣體驗活動成效良好，每學期期初或期末，我們希望繼續開放幾堂課試跳，鼓勵全校同仁踴躍嘗試並參與這項運動。由於教室有上課人數上限，一旦達到 40 人便會停止報名。
2. 我們定期通過問卷調查收集同仁對本社活動及師資的建議，作為改進的參考依據。將同仁的回饋意見反映給授課老師，期望大家能夠快樂運動，享受健康生活。

六、 活動照片：



有氧舞蹈分會 facebook 粉絲專頁截圖



112 耶誕節前夕上課活動：同學們與蕾蕾老師



112 耶誕節前夕上課活動：同學們與 Banai 老師



113 年 2 月免費體驗活動張貼於校園公佈欄

附件：活動成果報告格式與項目



周二派對有氧上課實況集錦



周四 Strong by Zumba 上課實況集錦