**臺北市立大學教務處**

**109 學年度 第 二 學期　學生報告書**

系 所 別：休閒運動管理學系 年級∕班別：休管四

學生姓名：○○○ 學號：\_ \_ \_\_ 連絡電話:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 申  請  事  由 | | 1. 依本系課程手冊修課須知附註3辦理：本系運動專長學生可免修本系選修術科課程或跨系所選修術科課程最多10學分。其申請辦法：擬申請者，請於每學期開學前二週內，檢附每日訓練計畫及比賽成績(全國性比賽前3名)始可辦理抵免。 2. 本人獲獎記錄如下所示：   2019香港國際公開賽—國際業餘標準舞組 亞軍   1. 檢附本學期訓練計畫。 2. 本次免修選科術科共計2學分，分別為登山1學分、水中體適能1學分。 | | | |
| 申請人簽名： 申請日期： 年 月 日 | | | | | |
| **簽 核 單 位** | | | | | |
| **所**  **屬**  **系**  **所** | **系(所)助教** | | | **系(所)主任** | |
|  | | |  | |
| **相**  **關**  **單**  **位** |  | | | | |
| **教務處承辦人** | | | **教務處組長** | | **教務長** |
|  | | |  | |  |

備註：與教務處無相關之業務，請下載後自行修改使用。

臺北市立大學休閒運動管理學系

110學年度第2學期

訓練日誌

姓名：○○○

系級：休管系○年級

專長：○○○

訓練時間：每週二、五

練習地點：大佳河濱公園

訓練內容：

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 星期  時間 | 一 | 二 | 三 | 四 | 五 | 六 | 日 |
| 7-8時 | 跑步 |  | 跑步 |  |  |  |  |
| 17-19時 | 重量訓練 | 肌力訓練 | 基本動作練習 | 重量訓練 | 基本動作練習 |  |  |