



一起動起來・更好的自己！

養成運動習慣
成就更好的自己！

健康體適能 加強輔導班

一步一步，把基礎補起來 >>>



為協助學生補強運動基礎、順利完成課程學習，
體育室配合 115 年校園心理健康促進計畫，



辦理「健康體適能加強輔導班」及
「基礎游泳加強輔導班」，



作為課程補救教學措施之一，



透過循序教學與加強輔導，
協助學生穩定學習、建立運動信心，
並促進身心健康。



✓ 運動
讓生活更精彩！

課程資訊－健康體適能 ★



參加對象

本課程之學生可自由報名



認證對象

本課程之身體質量指數(BMI)值大於 **31.5** 者或重修者



報名期間

115 年 9 月 7 日至 10 月 8 日 (地點：體育教學組)



上課期間

115 年 10 月 12 日至 11 月 24 日



上課時間

每週一、二 **18:00－19:00**



上課地點

二坪校區 100 公尺跑道起點旁看台
(雨天改為活動中心玄關)



認證時數

認證卡時數達 **12 小時** 予以認證
(視同期末健康體適能檢測合格－原班術科成績 60 分)。



主辦單位

體育室教學組 **037-381263**

挑戰自己，
超越自己！

你今天的努力，
將成為明天更好的自己！ >>>