

體適能運動班受理報名

短訊

【記者王勝民報導】「你的體能到底好不好呢？」很多人都不曉得這個問題的答案。現在由體育室教學組承辦「91年度體適能指導班和學生體適能團隊運動班」，倒是可以一窺體能的好壞。

本次活動進行期間為3月7日至5月30日，時間及地點分別為：每週一中午12：10到13：10於五虎崗廣場，每週四下午17：10到18：10至韻律教室。參加對象為本校教職員工和學生（有心臟病或不適宜運動者不宜參加），教職員工名額限40名，學生名額則取70名，課程內容包含有氧運動、肌力與肌耐力訓練、伸展操，報名日期至3月6日為止，聯絡電話為26215656轉2172張瓊如小姐。

另外，參加體適能團隊運動班學生可獲NIKE製作之上課證，且出席總課程時數達百分之八十以上者，贈送精美紀念品。