

課程進度表

日期	時間	課程進度/內容	時數
112/03/01	14:30-16:30	健康適能評估	2
112/03/08	14:30-16:30	強化心肺耐力(超慢跑)	2
112/03/17	14:30-16:30	柔軟度-提升關節活動度、肌肉彈性	2
112/03/22	14:30-16:30	阻力運動(上肢)	2
112/03/29	14:30-16:30	阻力運動(下肢)	2
112/04/12	14:30-16:30	椅子勇骨綜合健康動	2
112/04/19 期中考週	14:30-16:30	繩梯-平衡、協調、反應能力訓練	2
112/04/26	14:30-16:30	防跌運動綜合訓練	2
112/05/03	14:30-16:30	鬆筋操	2
112/05/10	14:30-16:30	簡易團體舞蹈與聯誼活動	2
112/05/17	14:30-16:30	綜合訓練	2
112/05/24	14:30-16:30	前後測健康適能綜合比較	2

※注意事項：

- 1.本單位保有師資、課程內容、時間及場地等異動權利，若有異動請依照課前簡訊通知為主。
- 2.汽機車請勿從二仁路一段大門口進入校園，請從保安路一段 56 巷前往來賓停車場。