

102 學年度第 2 學期體適能自我加強記錄表

班級：

學號：

姓名：

月/日	運動地點	運動形式	運動時間	證明
05/19	操場	跑步	17:30-18:30	
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				
/				

備註：1. 每次運動須半小時以上。2. 證明由體適能加強班老師或健身房工讀生簽章。

※本學期提升學生體適能系列活動(體適能加強班)包括 1. 慢跑(流汗真好)俱樂部、2. 羽球(流汗真好)俱樂部 3. 「體適能活動」4. 「自主運動」，未通過體適能檢測同學依規定須參與上列提升學生體適能活動至少 6 小時以上，並於本學期期末最後一次上課前將本表繳交給體育課任課教師以作為補救措施。如有任何疑問，歡迎同學與體育室洽詢 07-6678888 分機 3261。

備註：

1. 本學期提升學生體適能活動(體適能加強班)自 05/19(一)-05/30(五)連續二週，慢跑(流汗真好)俱樂部為(05/19、05/22、05/26、05/29)1730-1830 至操場器材室集合運動、羽球(流汗真好)俱樂部為(05/20、05/27)1930-2130 至體育館集合運動、「體適能活動」為(05/29) 1730-1930 至體育館旁(玻璃屋前空地)集合運動、「自主運動」為(05/19-05/30)週一~五 1700-2200 至健身房運動。
2. 體適能改善措施：依規定須參與上列提升學生體適能活動(體適能加強班)至少 6 小時以上，每次參加皆須攜帶本表給體適能加強班老師或健身房工讀生簽章，並於本學期期末最後一次上課前親自將本表繳交給體育課任課教師以作為改善措施證明。