

# 教學卓越計劃

## 靜宜大學 106 學年度第 1 學期有氧健身操課後指導班

### 一、活動目的：

- (一)協助有氧健身操需加強之學生進行補救教學，促進學生動作協調及心肺適能水準。
- (二)提供另一學習時段，養成學生規律運動參與習慣，促進學生體適能水準。

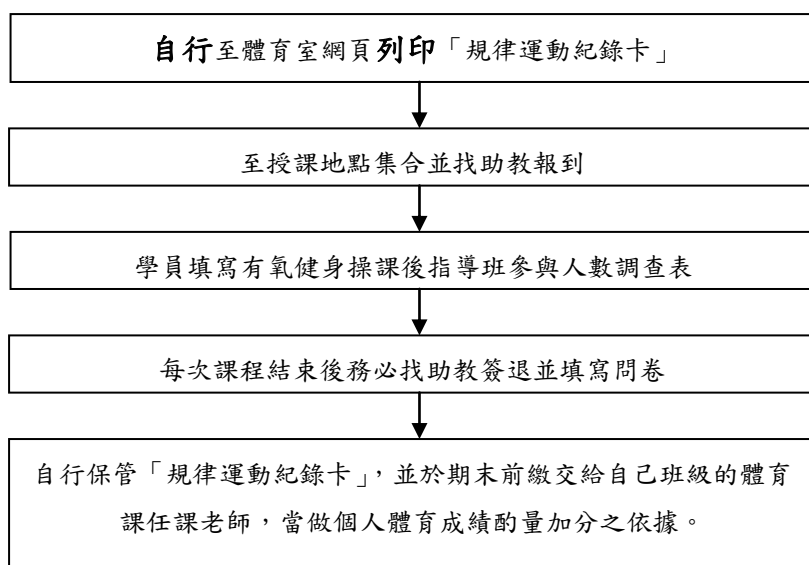
二、開放時間：106 年 10 月 16 日至 106 年 11 月 90 日第五週~第九週，每週一、四，18:00~19:00，開放「有氧健身操課後指導班」同學及「規律運動」同學參與。

三、活動地點：星期一、四於若望保祿二世體育館 2 樓多功能教室。

四、實施對象：有氧健身操課程學習進度落後學生實施補救教學或自行參與規律運動者。

五、實施方式：有氧健身操學習進度落後同學，直接於上課場地報名有氧健身操課後指導班。

### 六、實施流程：



### 七、開課時間表

月	星期	星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	週次							
十月	五	8	9	10	11	12	13	14
	六	15	16	17	18	19	20	21
	七	22	23	24	25	26	27	28
十一月	八	29	30	31				
					1	2	3	4
	九	5	6	7	8	9	10	11

備註：1.紅色網底部分為有氧健身操課後指導班開課時段。

2.參與有氧健身操課後指導班，需持規律運動紀錄卡，於課後指導班開課時段內進入使用，並將此卡交由助教簽到及簽退。