



文山國民中學112學年度第2學期健康活力班

日期	課程名稱	內容	師資
03/04(一)	體能運動-悠遊延展	凌碧川堂，進行跳繩健身活動	芷伶老師
03/07(四)	體能運動-熱血羽球	體育館，在極速對殺的球場上，鍛煉肌肉並增強體力。	少博老師
03/11(一)	體能運動-飛輪少年	飛輪教室，乘風而騎，揮灑青春的汗水。	婉婷老師
03/14(四)	健康蔬食- 我的健康舒食 健康舒食創新研發	身體的健康，需要有正確的飲食。從健康蔬食的理念建立，到料理教學。講解飲食調理相關內容。	姝菲老師
03/18(一)	體能運動-綠色精靈	校園周邊，進行健走活動。	佳盈老師
03/21(四)	體能運動-熱血羽球	體育館，在極速對殺的球場上，鍛煉肌肉並增強體力。	少博老師
04/08(一)	體能運動-熱舞派對	跟著音樂一起舞動，揮灑青春的汗水。	芷伶老師
04/11(四)	健康蔬食- 我的健康舒食 成果品嚐分享	從健康蔬食的理念建立，到料理教學。從所認知的健康飲食，進而到實際製作屬於自己的健康蔬食。	姝菲老師
04/15(一)	體能運動-飛輪少年	飛輪教室，乘風而騎，揮灑青春的汗水。	婉婷老師
04/18(四)	體能運動-熱血羽球	體育館，在極速對殺的球場上，鍛煉肌肉並增強體力。	
04/22(一)	體能運動-綠色精靈	校園周邊，進行健走活動。	佳盈老師
04/24(三)	體能運動-熱舞派對	跟著音樂一起舞動，揮灑青春的汗水。	芷伶老師



Health is wealth