



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 |

