

115 年彰化縣立陽明國中體適能訓練營

一、目的：提升學生健康體能，並藉以培養規律良好運動習慣。

二、實施內容及方式

(一)訓練期間：1 月 31 日及 3 月 7 日(上午 9 點至 11 點)。

(二)準備物品：著運動服裝及運動鞋、水壺、毛巾。

(三)課程內容：改善體適能動作技巧，精進檢測成績水準。

(四)訓練地點：本校陽明館三樓、操場。

(五)指導老師：具備教育部體育署體適能指導員證照謝老師、陳老師。

三、備註事項：名額有限，僅以有意願報考本校體育班者為優先，全程不收取費用，請同學把握訓練機會，若參加後需請假者，請家長簡訊聯繫謝老師(0933558264)，俾利掌握學生出席情形。

陽明國中 學務處

敬上

.....家長通知單回條.....

(請於體適能報名時繳交，最慢 1/30 下班前繳回，俾利建立緊急聯絡網)

敝子弟：_____，自 115 年 1 月 31 日起參與體適能訓練，本人知悉並同意其參加，並督促敝子弟注意自身安全及體能狀況。

☐身體無特殊狀況

☐身體有特殊狀況：_____

家長簽章：_____

緊急聯絡人：_____ (關係：_____) 手機：_____

中華民國 _____ 年 _____ 月 _____ 日