

臺北市私立滬江高級中學 111 學年度第一學期社團簡介

社團名稱：健身社

授課老師：楊治賢 老師

社團相關圖片



| | |
|--------|--|
| 社團簡介 | 基礎重量訓練，歡迎有興趣同學參加。 |
| 課程規劃 | <ol style="list-style-type: none">1. 體型分析、健身房相關器材使用安全2. 上肢重量訓練（胸部肌群肌）3. 上肢重量訓練（手臂肌群：二頭肌、三頭肌）4. 上肢重量訓練（背部肌群）5. 上肢重量訓練（肩部肌群：三角肌）6. 下肢重量訓練（腿部肌群：股四頭肌、股二頭肌） |
| 預定收費 | 無 |
| 收費說明 | 無須收費 |
| 其他補充說明 | 真心想健身運動再行參加，需自備毛巾跟水 |