

臺北市私立滬江高級中學 113 學年度第二學期社團簡介

社團名稱：健身社

授課老師：王丞泰 老師

相關圖片

(一)



(二)



| | |
|--------|---|
| 社團簡介 | 幫助學生強化自己的體態、運動表現、力量，讓學生們保持一個專注力，慢慢訓練意志力的地方。 |
| 課程規劃 | <ul style="list-style-type: none">• 介紹器材名稱。• 正確器材使用方式。• 訓練課表。 |
| 預定收費 | 無 |
| 收費說明 | 無收費 |
| 其他補充說明 | 人數上限 15 人。 <ul style="list-style-type: none">• 自行帶水壺、毛巾。• 熱身要做確實以免受傷。• 不要盲目的加重量，應該從輕開始。 |