

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。