

# 105 學年度第 2 學期體適能宣導及補測活動成果報告

系 所 名 稱	體育教學組		
主 題	檢測宣導教師：蕭淑芬、劉宗德、陳建樺、陳文和、李俞麟、黃子榮 講題：105 學年度第 2 學期體適能宣導及補測活動		
活 動 時 間	2017/05/22~23	活 動 地 點	操場
參 與 人 數	441	聯絡人/分機	劉哲男/2183
活 動 內 容 說 明			
<p>為響應教育部體適能政策的推廣，淡江大學的體育課皆在課堂上宣導並說明體適能的定義與重要性，並結合各門體育課的特性強化學生個人的心肺能力，讓學生能在健康的身心下有充足的體力與情緒來面對課業與生活的挑戰。</p> <p>本次活動集合對體適能有興趣、或未完成檢測的同學，由體育教學組的老師分組帶開進行，說明如何在生活中訓練自己的體力，讓自己能對氣候變化、生活中的細菌、情緒的變化等能有效的處理。同時，並實施 800/1600 的跑步檢測，讓同學對自己的健康狀況有清楚的瞭解，並由老師的指導明瞭如何加強自己對環境的適應能力，讓自己在健康的基礎下於各方面有均衡的發展。</p>			
活 動 照 片			
			
體適能檢測宣導與說明-01		體適能檢測宣導與說明-02	
			
實施檢測-01		實施檢測-02	