

簽 於學務處衛生組

105年3月21日

主旨：陳本校教師社團「東興玩拳瑜樂社」活動辦法，如附件，敬請 鈞長核
示。

說明：

- 一、依據本校 104 學年度健康促進實施計畫辦理。
- 二、參加對象：本校教職員工及親屬均可自由參加。
- 三、本活動辦法呈 鈞長核准後公佈實施，如有未盡事宜得隨時補充之，修正時亦同。

職

衛生組 沈家平

單位主管

校長

副校長 江映慧

學務處主任 鄭紹正

東興國民中學 周素娥
校長

王浩婷

桃園市立東興國中教職員工社團計畫書

社團名稱	東興玩拳瑜樂社	社團性質	運動性社團
負責人	江映慧、王浩婷		
成立宗旨	為提供教職員工一正當休閒活動，透過學習各種有氧運動與瑜珈課程，鍛練強健體魄，增強體適能，符合健康體位，調劑身心健康與舒壓，培養團隊精神，鼓舞工作情緒，增進教職員工情感交流，營造健康、快樂、和諧的校園文化，提高教職員工在校園內工作的幸福感，特成立東興玩拳瑜樂社。		
活動計畫	<ul style="list-style-type: none"> ● 活動時間：105 年 4 月~6 月，每週五 16:40~17:40 ● 活動方式：聘請專業有氧教練授課 ● 活動地點：綜合大樓 1 樓 ● 參與對象：東興國中全體教職員工生(12 人以上開班) ● 收費方式：由參加者自付，採月繳制，一次課程 100 元，每月第一堂課繳交當月上課費用給王浩婷，恕不退費；若老師報名整月份課程後無法親自前來上課，可自行詢問同事代替參加運動。 ● 預計運動時間：(報名參加 9 次課程且全勤者，將有神秘小禮物) <ul style="list-style-type: none"> ■ 四月 200 元：4/22、4/29 (拳擊有氧) ■ 五月 400 元：5/6、5/13、5/20、5/27 ■ 六月 300 元：6/3、6/17、6/24 ● 建議穿著：適合運動之服裝，如：棉質/排汗上衣、伸展性佳的褲子、運動鞋、運動內衣 ● 誠摯歡迎同仁們踴躍參與，謝謝：) 		
姓名	聯絡方式	姓名	聯絡方式
①		D	
②		B	
③		B	
④		D	
⑤		B	
⑥		D	
⑦		D	
⑧		B	
⑨		D	
⑩		Z	