

桃園市立東興國中105學年度健康促進學校「健康促進班」

活動報名表

7年 班

姓名		出生年月日	93年 月 日	性別	男 <input type="checkbox"/> 女 <input checked="" type="checkbox"/>
體重	70	身高	169.8		
建議體重	(BMI標準範圍：18.5~24)		腰圍		
緊急連絡人	李	聯絡電話	09		
聯絡地址	中壢區				

意見調查表

茲 同意 不同意

子弟 參加東興國中辦理之「健康促進班」，願意全程配合老師課程指導，並且願意配合適度改變飲食狀況，以達有效促進健康體位之目標。

同時切結：本子弟無心臟病、高血壓、神經或骨骼受損等不適合參加運動課程之特殊生理狀態，在正常情形下可配合有氧老師進行體適能運動；若學生有不適運動或疾病等特殊狀況請於課前提出，倘在參與課程中發生危險，後果由本人自行負責。

注意事項：

- 一、請自備上課用之運動服裝、毛巾、礦泉水，不得攜帶含糖飲料至上課場地。
- 二、不適合劇烈運動之同學請事先告知，將另行安排緩和之活動。
- 三、課程內容：

實施日期 (暫定)	講師	課程內容	上課地點
105.11.23	王浩婷	健康飲食觀	綜合大樓一樓
105.12.21	沈家平	重量訓練概述	綜合大樓一樓
105.12.29	劉又誠	體適能套餐	1號籃球場
106.1.11	江映慧	瑜珈教學	綜合大樓一樓

四、所有課程均免費，本同意書請於11/21 (一) 前繳回。

立書人：李 (監護人)

聯絡電話：09

與學生關係：母女

中華民國 105 年 11 月 16 日

東興國中學務處衛生組敬啟

聯絡電話：03-4583500 # 316 衛生組長沈家平

※BMI 計算公式為 = 體重 (kg) / 身高 (m²)