

108年第一學期兩校區活動

活動時間	辦理地點	辦理事項	校區
9/23起	新店、宜蘭	體適能活動 (宜)有氧運動.肌耐力(一)18:30-20:00 9/23、9/30、10/7、10/14、10/21、11/18、11/25、12/02 (新)肌力訓練(五)16:30-17:20 9/27-12/20共12堂 (新)羽球(一)18:00-20:00 9/23-12/16共12堂 (新)瑜珈(三)12:10-13:20 9/18-12/18共14堂	兩校區
9/23起	新店、宜蘭	學生體適能檢測開始	兩校區同時進行
10/7 10/14 10/21	新店、宜蘭	莘明星運動月 100公尺徑賽 大隊接力競賽 陸上龍舟趣味競賽	兩校區同時進行
11/25、12/2	新店、宜蘭	躲避球賽	兩校區同時進行
12/13	新店、宜蘭	班際啦啦隊預排	兩校區同時進行
12/14	新店、宜蘭	班際啦啦隊競賽	兩校區同時進行
12/23	新店、宜蘭	3對3籃球賽	兩校區同時進行

教職員體適能

校區	W1	W2	W3	W4	W5
週次	(WK 1-18)	(WK 3-16)	(WK 2-15)	(WK 1-18)	(WK 3-16)
新店	17:30-18:30 有氧運動 (韻律教室)	18:00-20:30 羽球 (禮堂)	12:10-13:20 瑜珈課程 (韻律教室)	17:30-18:30 有氧運動 (韻律教室)	16:30-17:30 肌力訓練 (韻律教室)
週次	(WK 3-13)				
宜蘭	18:30-20:00 有氧運動,肌耐力 (韻律教室)				