

一校三院員工健康體適能提升課程，本學期圓滿結束



課程。

上學期有 127 位同仁參加，本學期增加至 183 人，其中又以有氧及瑜珈課程最受歡迎、人數最多，每班皆超過 40 位學員，連邱弘毅副校長也參與了瑜珈課。

此外，體育事務處還規劃了著重協調、培養敏捷性的桌球、羽球、高爾夫球、網球及游泳課等供同仁們選修。在校方的全力支持下，同仁可於上班時間內公假前來上課，出席加總超過 10 堂課還可另外換算教育時數給予累計。【圖：有氧運動也是最受同仁歡迎的課程之一】



本學期同仁們皆不辭辛勞地準時出席各項課程，並於 6 月 14 日圓滿結束，下學年課程及報名預計於暑假期間展開，歡迎還未加入的同仁踴躍報名。（文/體育事務處）【圖：桌球（左圖）、網球（右圖）可培養同仁的協調性及敏捷性】



【圖：邱弘毅副校長（前排右6）也參與了人氣極高的瑜珈課程】