

給我你的拳--拳擊有氧大會師

◎ 北港分部 蕭秀卉 2009-04-27

- 18：20-18：30 簽到入場
- 18：30-18：40 體育分組王健峯組長致辭
- 18：40-18：50 暖身運動〔全體人員〕
- 18：50-19：30 拳擊有氧大會師〔全體人員〕
- 19：30-19：40 教學卓越計畫 肚皮舞成果發表〔肚皮舞蹈班〕
- 19：40-20：00 歡樂大抽獎（分部王組長、楊組長、莊組長、蘇組長）

教學卓越計畫F1 Firstmile在分部推廣運動班近一年，期待分部學生能培養良好的運動習慣，適當安排自己的作息時間，讓課業與課外活動之間取得平衡。本活動特地邀請肚皮有氧班與MV舞蹈班的陳筱鈺老師帶領大家做拳擊有氧，當日參與人員表示「流汗真好」、「應多舉辦類似的活動」、「這麼多人一起運動真有趣」。會後並邀請分部各分組組長為活動抽獎，配合運動特以腳踏車作為禮品，讓活動有一個圓滿的結束。

參與人數：153人

【相關圖片】



開場：暖身運動



陳筱鈺老師帶領同學一齊做拳擊有氧



同學賣力揮灑汗水



參與同學都覺得運動真好



活動實況



緩和運動



教學卓越計畫 肚皮舞成果發表



歡樂大抽獎—腳踏車

資料來源：[http://www.cmu.edu.tw/news\\_detail.php?id=305](http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=305)