

114年新北市政府員工健康體態維持－超慢跑與體適能課程表

梯次	上課日期	上課時間	課程內容	講師
第1梯次	3月7日(五)	15:20	課程開始簽到	詹明叡
		15:30-17:20	基礎超慢跑概念與入門實踐	
		17:20-17:30	分享與回饋	
	3月20日(四)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升技巧與超慢跑實踐應用	
		17:20-17:30	分享與回饋	
第2梯次	4月18日(五)	15:20	課程開始簽到	詹明叡
		15:30-17:20	基礎超慢跑概念與入門實踐	
		17:20-17:30	分享與回饋	
	4月25日(五)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升技巧與超慢跑實踐應用	
		17:20-17:30	分享與回饋	
第3梯次	5月9日(五)	15:20	課程開始簽到	詹明叡
		15:30-17:20	基礎超慢跑概念與入門實踐	
		17:20-17:30	分享與回饋	
	5月15日(四)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升技巧與超慢跑實踐應用	
		17:20-17:30	分享與回饋	
第4梯次	5月27日(二)	15:20	課程開始簽到	詹明叡
		15:30-17:20	基礎超慢跑概念與入門實踐	
		17:20-17:30	分享與回饋	
	5月29日(四)	15:20	課程開始簽到	
		15:30-17:20	提升技巧與超慢跑實踐應用	
		17:20-17:30	分享與回饋	

備註：

一、上課地點：本府603大禮堂

二、學員自備器材：為響應環保低碳生活及配合施行禁用免洗餐具政策，請參加人員自備飲水器皿，並穿著舒適之運動服裝上課。