

淡江大學女聯會 101 年度校園「健走・塑身」活動實施計畫

壹、活動時間：101 年 10 月 2 日至 12 月 25 日，每週二 12：20～13：40。

貳、活動對象：淡江大學全體教職員工。

參、報名日期：即日起至 101 年 9 月 27 日(星期四)截止。

肆、報名方式：

一、請將報名表紙本連同保證金繳交至『體育教學組』郭馥滋老師，
分機：2183，體育館 3 樓 301 室。

二、女聯會會員及贊助會員請繳交保證金新台幣 200 元整，其他人員請
繳交報名費新台幣 500 元整(內含保證金 200 元)。

三、職工人員報名請先經單位主管同意。

伍、活動說明

一、每週二 12：20 於體育館 4 樓排球場前大廳（近五虎碑）集合，經體
育事務處老師實施熱身運動後，以校園健走或塑身有氧方式進行。

二、活動第 1 週（101 年 10 月 2 日）12：20 於游泳館大廳集合開幕，並
至游泳館 N201 由體育處測量「腰臀圍（替代身高體重的 BMI 檢測
）、3 分鐘登階測驗（心肺功能檢測）」，隨後進行校園健走。

三、活動為期 13 週（含健走及塑身活動各 6 週）。凡參加健走活動者，
請自備計步器(體育處可提供借用，惟當次活動結束後須歸還)，並須
於當次活動結束後洽工作人員進行『總步數』、『總里程數』、『總
消耗卡路里』等 3 項指標登錄，當場未登錄者恕不接受事後補登。健
走活動遇雨，則改由體育處老師實施肌力健身方式進行。

四、參加本活動 10 次(含)以上且完成健走活動之計步器指標登錄 5 次(含)
以上者，於第 13 週活動結束後均可領回保證金 200 元，並獲贈送高
級精美運動襪 1 雙及美體刀(or 刮鬍刀)1 支。

陸、獎勵：

全程活動 13 週均參加且完成登錄者，將獲贈「全勤獎」禮品 1 份。