

## 淡江大學女聯會 101 年度校園「健走・塑身」活動課程表

週次	日期 (星期二)	課程	指導老師	集合地點
1	10/02	開幕式 體適能前測 (3分鐘登階、腰臀圍測量) 校園健走	理事長、副理事長 陳文和老師 郭馥滋老師	游泳館大廳 N201
2	10/09	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	10/16	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓 大廳
4	10/23	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
5	10/30	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓 大廳
6	11/06	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
7	11/13 (期中考週)	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓 大廳
8	11/20	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
9	11/27	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓 大廳
10	12/04	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
11	12/11	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓 大廳
12	12/18	塑身有氧	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	12/25	閉幕式 體適能後測(3分鐘登階、 腰臀圍測量)	理事長、副理事長 陳文和老師 郭馥滋老師	游泳館大廳 N201