

淡江大學女聯會 102 年度「塑身健身・活力校園」活動實施計畫

壹、活動時間：102 年 10 月 17 日至 103 年 1 月 9 日共計 13 週，
每星期四 12：20～13：20。

貳、活動對象：淡江大學全體教職員工及退休人員。

參、報名日期：即日起至 102 年 10 月 7 日(星期一)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，紹謨體育館 3 樓 SG 301 室。

二、女聯會會員、贊助會員及本校退休人員請繳交保證金新台幣 200 元整，
本校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、以塑身健身運動課程，來提升同仁健康體能，並養成個人規律運動習慣，
塑造淡江活力校園。

二、活動第 1 週(10 月 17 日) 12：20 於游泳館大廳集合，進行開幕式。

三、活動為期 13 週，凡參加本活動達 10 次(含開、閉幕式)者，於第 13
週活動結束後可領回保證金 200 元並獲體育處贈送精美禮品 1 份。

陸、獎勵：

全程活動 13 週均參加且完成登錄者，將獲女聯會贈送「全勤獎」禮品 1 份。

淡江大學女聯會 102 年度「塑身健身・活力校園」活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師	集合地點
1	10/17	開幕式 健走 Let's Go!!	理事長、副理事長 郭馥滋老師	游泳館大廳
2	10/24	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	10/31	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
4	11/7	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
5	11/14	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
6	11/21	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
7	11/28	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
8	12/5	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
9	12/12	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
10	12/19	健走 Let's Go!!	陳文和老師	體育館 B1 武術室
11	12/26	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
12	103/1/2	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	103/1/9	閉幕式 舞麗全開	理事長、副理事長 郭馥滋老師	游泳館大廳