

淡江大學女聯會 100 年度校園健走活動實施計畫

壹、活動時間：100 年 9 月 20 日至 12 月 20 日，每週二下午 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 100 年 9 月 14 日(星期三)截止。

肆、報名方式：

一、請至『體育處體育教學組』報名(吳淑菁小姐，分機 2183)，女聯會會員及贊助會員請繳交保證金新台幣 200 元整，其他人員請繳交保證金新台幣 500 元整。報名完成後每人領取活動紀念衫 1 件。

二、報名請先經單位主管同意。

伍、活動說明

一、活動第 1 週及第 3 週至第 14 週期間，每週二下午 12：20 於運動場司令台前集合，經體育處老師實施熱身運動後以校園健走方式進行課程，朝「每日一萬步」目標邁進。

二、活動第 2 週（100 年 9 月 27 日）下午 12：20 於游泳館 N201 由體育處測量「身高、體重、腰圍、體脂肪、BMI」及教導計步器使用方法。

三、活動為期 14 週，期間請各參加人員逕至體育處網站進行『總步數』、『總里程數』、『總消耗卡路里』三項活動指標登錄。

四、完成計步器指標登錄 8 次（含）以上者，均退還保證金 200 元。

五、雨天備案：於體育館 4 樓排球場前大廳（近五虎碑）集合，經體育處老師實施熱身運動後以登階健走方式進行課程。

陸、獎品內容：完成「14 次活動指標」登錄者，即贈送「全勤獎」禮品 1 份。

POLO 衫尺寸表

尺寸	XL	L	S	小 XL	小 L
胸寬/英吋	46	44	40	36	35
衣長/英吋	29.5	28.5	26.5	25	24
身高/cm	175~185	165~175	145~155	不拘	不拘

1 英吋=2.54cm