

# 淡江大學女聯會 101 年度校園健走活動實施計畫

壹、活動期間：101 年 3 月 1 日至 6 月 7 日共計 13 週（不含 3 月 8 日女聯會會員大會及 4 月 5 日教學行政觀摩日），每星期四下午 12:20~1:40。

貳、活動對象：本校全體教職員工。

參、報名期間：即日起至 101 年 2 月 24 日(星期五)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，體育館 3 樓 301 室)，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計步器 1 個（計步器遺失者，需照價賠償或購買同款計步器歸還）。

二、職工人員報名請先經單位主管同意。

伍、活動說明

☺ 感謝大家熱情參與校園健走活動，在上期的活動中本處接收到許多寶貴建議，為使本期活動能順利圓滿完成，請大家配合活動說明參與，謝謝！

一、活動第 1 至 13 週期間，每星期四下午 12:20 請至游泳館大廳集合，經體育處老師實施熱身運動後，以校園健走方式進行課程；雨天，請改至體育館 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，以登階健走或其他健身方式進行課程，朝「每日一萬步」目標邁進。

二、活動第 2 週及第 12 週的星期四（101 年 3 月 15 日及 5 月 31 日）下午 12:20 請至游泳館 N201，由體育處人員進行「3 分鐘登階測驗（心肺功能檢測）

、腰臀圍量測（替代身高體重的 BMI 檢測）」之前、後測。

三、本學期將實施 2 至 3 次校外健走活動，當次活動請至牧羊草坪集合，健走範圍為淡水校園至淡江農場（或校園週邊人行道），活動日期以上課老師公告為主，並視天候狀況作課程調整。

四、活動為期 13 週，請參加人員於每次健走結束後（12:20~13:40）立即洽工作人員登錄計步器的『總步數』、『總里程數』、『總消耗卡路里』等 3 項數據，未當場登錄者恕不接受事後補登。

五、完成計步器數據登錄達 8 次（含）以上者，於第 13 週活動結束後均可領回保證金 200 元。登錄達 8 次（含）以上且完成前、後測者，可免繳回計步器，其他人員均須繳回計步器。

#### 陸、獎勵

全程活動 13 週均參加者，將獲贈「全勤獎」禮品 1 份。