

## 淡江大學女聯會 101 年度校園健走活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師
1	3 月 01 日	開幕式、校園健走	陳文和老師
2	3 月 15 日	3 分鐘登階測驗、腰臀圍測量、 計步器使用說明、校園健走	陳文和老師
3	3 月 22 日	校園健走	陳文和老師
4	3 月 29 日	校園健走	陳文和老師
5	4 月 12 日	校園健走	陳文和老師
6	4 月 19 日	校園健走	陳文和老師
7	4 月 26 日	校園健走	陳文和老師
8	5 月 03 日	校園健走	陳文和老師
9	5 月 10 日	校園健走	李欣靜老師
10	5 月 17 日	校園健走	李欣靜老師
11	5 月 24 日	校園健走	李欣靜老師
12	5 月 31 日	3 分鐘登階測驗、腰臀圍測量、 校園健走	李欣靜老師
13	6 月 07 日	閉幕式、校園健走	陳文和老師