

淡江大學女聯會 103 年度上半年「塑身健身・活力校園」 活動實施計畫

壹、活動時間：103 年 3 月 6 日至 103 年 6 月 12 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、承辦單位：體育事務處

肆、協辦單位：衛生保健組

參、報名日期：即日起至 103 年 2 月 27 日(四)，名額上限 65 人，額滿為止。

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（3 月 6 日）12：20 於紹謨紀念體育館 4F 排球場集合，進行體脂前測，隨後進行開幕式及第一次開幕健走。

三、活動第 13 週（6 月 12 日）12：20 於紹謨紀念體育館 4F 排球場集合，進行體脂後測，隨後進行閉幕式。參加體脂指數前、後測且體脂下降前 20 名者，可獲衛保組獎品一份。

四、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 103 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	3/6	體脂前測 開幕式、第一次校園健走	郭馥滋老師 李俞麟老師	體育館四樓 排球場
2	3/13	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	3/20	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
4	3/27	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
5	4/10	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
6	4/17	皮拉提斯運動	陳文和老師	體育館 B1 武術室
7	5/1	水中氧樂多 (水中有氧、水中遊戲)	陳文和老師	游泳館 (不須具備游泳能力)
8	5/8	水中氧樂多 (水中有氧、水中遊戲)	郭馥滋老師	游泳館 (不須具備游泳能力)
9	5/15	健走 Let's Go!	陳文和老師	體育館 4 樓外廣場集合 兩備-體育館 B1 武術室
10	5/22	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
11	5/29	健身運動趣	李俞麟老師	體育館 3F 重訓室
12	6/5	塑身活力操	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	6/12	體脂後測 舞動熱力、閉幕式	郭馥滋老師 李俞麟老師	體育館四樓 排球場