

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 3 月 7 日至 6 月 6 日共計 13 週（不含 4 月 4 日教學行政觀摩日），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 3 月 1 日(星期五)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、每次活動以不同塑身運動方式進行，以提升同仁健康體能，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（102 年 3 月 7 日）12：20 於游泳館大廳集合開幕，由體育處測量「體脂指數」（前測），隨後進行校園健走。

三、活動為期 13 週，凡參加本活動達 10 次（含前測及後測）者，於第 13 週活動結束後均可領回保證金 200 元及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	3/07	開幕式 體脂前測 校園健走及塑身	理事長、副理事長 陳文和老師 郭馥滋老師	游泳館大廳
2	3/14	強力塑身	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
3	3/21	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓大廳
4	3/28	強力塑身	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
5	4/11	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓大廳
6	4/18	強力塑身	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
7	4/25 (期中考週)	校園健走	陳文和老師 雨備-肌力：陳瑞辰老師	體育館 4 樓大廳
8	5/02	活力燃脂	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
9	5/09	肌力塑身	陳文和老師	體育館 3F 重訓室
10	5/16	活力燃脂	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
11	5/23	肌力塑身	陳文和老師	體育館 3F 重訓室
12	5/30	活力燃脂	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
13	6/06	閉幕式 塑身活力操 體脂後測	理事長、副理事長 陳文和老師 郭馥滋老師	游泳館大廳

備註：若校園健走當日遇雨，則改至體育館 B1 武術室。