

# 淡江大學女聯會 103 年度下半年「塑身健身・活力校園」 活動實施計畫

壹、活動時間：103 年 9 月 25 日至 103 年 12 月 25 日共計 13 週(期中考週 11 月 20 日停課一次)，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、合辦單位：衛生保健組

伍、報名日期：即日起至 103 年 9 月 16 日(二)，名額上限 65 人，額滿為止。

陸、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。

柒、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(9 月 25 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(12 月 25 日) 12：20 於紹謨紀念體育館 4F 排球場集合進行最後一次上課與閉幕式。

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。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。

捌、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。