

淡江大學女聯會 106 年度「舞動生活·感動人生」活動課程表

週次	日期 (星期四)	課程	指導老師	集合地點
1	9/28	體脂前測	趙曉雯老師	游泳館 N202 室
2	10/5	體適能與健康管理	陳建樺老師	體育館 3 樓重訓室
3	10/12	體適能與健康管理	陳建樺老師	體育館 3 樓重訓室
4	10/19	體適能與健康管理	陳建樺老師	體育館 3 樓重訓室
5	10/26	體適能與健康管理	陳建樺老師	體育館 3 樓重訓室
6	11/2	美體塑身運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
7	11/9	美體塑身運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
8	11/16	美體塑身運動	郭馥滋老師	體育館 B1 武術室
	11/23	(期中考週 停課一週)		
9	11/30	肚皮舞	陳詩涵老師(外聘)	體育館 B1 武術室
10	12/7	肚皮舞	陳詩涵老師(外聘)	體育館 B1 武術室
11	12/14	肚皮舞	陳詩涵老師(外聘)	體育館 B1 武術室
12	12/21	體脂後測	趙曉雯老師	游泳館 N202 室
13	12/28	Dancing Party、頒獎	郭馥滋老師 趙曉雯老師	體育館四樓排球場

備註：「體適能與健康管理」及「美體塑身運動」課程皆可自備瑜珈墊。