

淡江大學女聯會 106 學年度第一學期「舞動生活·感動人生」 活動實施計畫

壹、活動時間：106 年 9 月 28 日至 106 年 12 月 28 日共計 13 週

每星期四 12：20～13：20（期中考週 11 月 23 日，停課一週）

貳、活動對象：淡江大學全體教職員工及退休人員。

參、協辦單位：體育事務處、衛生保健組。

肆、報名日期：即日起至 106 年 9 月 20 日(三)，名額上限 65 人，額滿為止。

伍、報名費：

一、女聯會會員及贊助會員 200 元

二、其他本校人員及退休人員 450 元(歡迎加入女聯會，年費 500 元)

陸、報名方式：

一、請將報名表紙本連同報名費繳交至工學館 4 樓財務處陳俞君小姐，分機：2243。

二、職工人員報名請先經單位主管同意。

陸、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 28 日，週四）12：20 於於紹謨紀念游泳館 1F N202 室集合，進行體脂前測。

三、活動第 12 週（12 月 21 日，週四）12：20 於紹謨紀念游泳館 1F N202 室集合，進行體脂後測。

四、活動第 13 週（12 月 28 日，週四）12：20 於紹謨紀念體育館 4F 排球場集合進行 Dancing Party 與頒獎。

柒、獎勵：

一、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。

二、活動為期 13 週，凡參加本活動達 10 次者，於第 13 週活動結束後獲女聯會贈送精美禮品 1 份。

三、參加體脂前、後測且體脂下降前 20 名者，可獲衛保組獎品一份。