

1 1 2－2健康體位班 活動時程表

活動課程	日期	時間	地點	注意事項
體組成前測（含健康問卷） inbody、腰圍、心血管狀態	3／4（星期一）、 3／11（星期一）	12:30- 17:00	N503	請著輕便衣物、 不要穿絲襪、牛仔褲 QRcode 簽到
*減脂增肌，動起來！ （體適能-power 皮拉提斯） 共 12 週，與教職員健促合辦	3/6、3/13、3/20、3/27、 4/10、4/17、4/24、5/1、 5/8、5/15、5/22、5/29 （每週三）	16:00- 17:00	優活館 2 樓 韻律教室 A	自備 瑜珈墊、彈力帶 、毛巾、水瓶 請著運動衣褲 QRcode 簽到
*羽你有約，揮汗享瘦！ （體適能-球拍類運動） 共 12 週，請自備球拍	3/12、3/19、3/26、4/2、 4/9、4/16、4/23、4/30、 5/7、5/14、5/21、5/28 （每週二）	17:50- 19:00	優活館 4 樓 第 7.8 場地	自備 羽球拍 、毛巾、水瓶 請著運動鞋、衣褲 QRcode 簽到
*FUN 輕鬆，Fit 健身 （健身房體驗課程） 共 12 週，每次有兩個梯次	3/6、3/13、3/20、3/27、 4/10、4/17、4/24、5/1、 5/8、5/15、5/22、5/29 （每週三）	15:00- 16:00 16:00- 17:00	優活館 3 樓 健身房	自備 羽球拍 、毛巾、水瓶 請著運動鞋、衣褲、毛巾 QRcode 簽到
營養師有約：你吃對了嗎？ （營養評估諮詢&飲食衛教）	3/5~5/31（每週一~五） ★需事先預約時間★	9:00- 17:00	F208 （衛保組）	掃 QRcode 預約、確認營 養師回信表示預約成功！ *增肌組請於第二週完成
勇敢面對，你會成功的！ （體組成小驗收日）	3/5~5/31（每週一~五）	8:30- 17:20	F208 （衛保組）	不強迫每週量測，但定期 量測列入勤學獎評量標準 QRcode 簽到
體組成後測（含健康問卷） inbody、腰圍、心血管狀態	6／3（星期一）	12:30- 17:00	N503	請著輕便衣物、 不要穿絲襪、牛仔褲 QRcode 簽到
成績公告／敘獎	6/5（星期三）	12:30- 17:00	F208	將視後測情況適時調整