

教職員工揪團來減重

齊心計步走 健康跟我走

日期	時間	主題	授課老師	地點
3/2-3/17	08:30-16:00	健康指數前測	吳喬恩	D107 衛生保健組 D30403 教室
3/18(週四)	14:50-15:30 15:30-16:10	揪團減重活動說明會 飲食教育活動	曾國欽襄理/ 劉芳綺營養師	N504 翻轉教室
3/24(週三)	16:40-18:00	健走+肌力雕塑	黃麗如	操場
3/25-5/19 (週四)	每組 30-50 分鐘	如何挑對食物&掌握 分量	吳喬恩	D107 衛生保健組
3/31(週三)	16:40-18:00	燃脂有氧	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天備案)
4/14(週三)	16:40-18:00	拳擊有氧	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天備案)
4/28(週三)	16:40-18:00	綜合有氧訓練	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天備案)
4/29(週四)	08:30-16:00	INBODY 體重、體脂肪 檢測	吳喬恩	D30403 教室
5/5(週三)	16:40-18:00	舒緩瑜珈	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天備案)
5/19(週三)	16:40-18:00	身心平衡伸展	黃麗如	操場 (0 棟韻律教室~兩天備案)
5/24-5/31	08:30-16:00	健康指數後測	吳喬恩	D107 衛生保健組 D30403 教室
6/10(週四)	11:30-13:30	減重成果分享會-頒獎	吳喬恩	N504 翻轉教室

1. 有氧運動課程與瑜珈課程共 6 堂
2. 如何挑對食物&掌握分量 3/25-5/19，與營養師約時段參加
3. 活動期間除前後測外，4/29 還需進行 IN BODY 體重體脂肪檢測 1 次

