



陽明大學

### 電子報專欄

- ▶ 本期摘要
- ▶ 校園焦點
- ▶ 陽明訊息
- ▶ 行政會報
- ▶ 課輔部落格
- ▶ 捐款芳名錄

### 副刊專欄

- ▶ 山腰部落格
- ▶ 山腰電影院
- ▶ 閱讀生活

### 相簿集錦



### 快訊

【校園焦點】105學年度大一師生座談會

### 陽明訊息

【早安神農坡】陽明精靈寶可夢 - 神農坡上的抓寶祕技

【築夢講座】~ 在家環遊世界·400沙發客住我家

【交通安全教育宣導講座】~ 心中有愛·交通無礙



【健康講座】~ 健走好享「瘦」

【校級學術演講 - 博雅講座系列43】

### 【健康講座】~ 健走好享「瘦」

健走·人稱最完美運動·是公認最方便、最大眾化、最容易養成習慣的運動方式·只要學會正確的健走技巧·就能瘦身·紓壓·增進心肺功能。老師將在課堂上示範健走技巧·並帶領大家健走練習·歡迎踴躍報名·讓我們為健康而走！

▶ 日期：10月25日（二）

▶ 時間：12:00-13:10

▶ 講師：黃薰隆老師 / 中華民國健身運動協會秘書長

▶ 地點：活動中心大禮堂2樓鏡面空間

▶ 備註：

1.備簡餐·請穿著舒適衣著與運動鞋·並自備水瓶。

2.請預約報名<http://ymadm1.ym.edu.tw/activity/content.asp?actno=6295>。

3.玩美體重控制招生中~團體健身班與自我挑戰班·詳細說明請參閱衛保組網頁。

# 玩美 體重控制班

## 招生中

### 團體健身班

9/27 ~ 10/7 14:00-17:00	身體組成前測 (衛保組)
10/6、13、20、27 (W四) 17:30-18:30	始業式/健身循環訓練 (活動中心大禮堂2F鏡面空間)
10/17(W一) 12:00-13:10	吃對了!玩美健康享“瘦”(二教211R 線上報名系統預約報名)
10/25 (W二) 12:00-13:10	健走好享“瘦”(活動中心大禮堂2F鏡面空間) 線上報名系統預約報名
11月	健走&自主訓練
11/22~12/2 14:00-17:00	身體組成後測 (衛保組)
12/8 (W四) 12:00-13:10	結業式/頒獎、有獎徵答、摸彩 (博雅中心2F學務處會議室)

### 自我挑戰班

9/13 ~ 11/2 14:00-17:00	身體組成前測 (衛保組)
9-11月	自主健康管理&訓練
11/22 ~ 12/2 14:00-17:00	身體組成後測 (衛保組)
12/8 (W四) 12:00-13:10	結業式/頒獎、有獎徵答 (博雅中心2F學務處會議室)

團體健身班  
Group/3人

自我挑戰班  
前測送計步器  
送完為止!

\$ 1200~2400禮券

團體組健康評分  
進步前3名  
\$200禮券  
全勤 & 前30名後測者抽獎

\$300~500禮券

個人健康評分  
進步最多者

衛生保健組 敬邀

[\[←\] 回上一頁](#)

[\[◎\] 回到首頁](#)

[\[↑\] 回到最上](#)

COPYRIGHT © 2010 NATIONAL YANG-MING UNIVERSITY ALL RIGHTS RESERVED 國立陽明大學版權所有·未經同意·請勿轉載

[關於電子報](#) | [訂閱電子報](#) | [聯絡編輯小組](#) | [友站連結](#) | [上期電子報](#)

發行人：梁廣義 總編輯：王瑞瑤 執行編輯：彭琬玲 網頁維護：凱笛資訊

