

113第一學期陽明交通大學「健康體位」大作戰課程規劃

堂	日期	課程內容	上課地點&時間
一	9/12 (四)	身高、體重、腰圍、身體組成測量 (前測)	游泳館2F 體適能室 12:00~13:00
二	9/19 (四)	甩脂的奧秘	行政大樓 B1 12:10-13:10
三	9/26 (四)	甩脂又吃到飽的秘笈	行政大樓 B1 12:10-13:10
四	10/3 (四)	如何健康減重不挨餓	行政大樓 B1 12:10-13:10
五	10/17 (四)	怎麼吃都健康	行政大樓 B1 12:10-13:10
六	10/24 (四)	打破甩脂瓶頸線	行政大樓 B1 12:10-13:10
七	10/31 (四)	燃脂重量訓練	體育館 B1重訓室 12:10-13:10
八	11/7 (四)	翹臀腰瘦的妙方	行政大樓 B1 12:10-13:10
九	11/14 (四)	燃脂重量訓練	體育館 B1重訓室 12:10-13:10
十	11/21 (四)	燃脂有氧訓練	活動中心4樓聯誼廳 12:10-13:10
十一	11/26 (二)	身高、體重、腰圍、身體組成測量 (後測)	游泳館2F 體適能室 12:00~13:00
十二	11/28 (四)	轉變多脂體質妙招	行政大樓 B1 12:10-13:10