

實踐大學113年度大專校院健康促進學校活動「實踐體控計畫班」課程表

※課程內容大綱及進度：

週	日期	時間	活動內容	活動地點
○	4/2(二)	中午12-1pm	身體檢測(前測)	衛保組(G棟1樓)
一	4/8(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	4/9(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	4/10(三)	中午12-1pm	營養講座	體育館2F-視聽教室
	4/11(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	4/12(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-4/12~5天全勤者(符合相關規定)，可參加摸獎活動。200元獎金(8名)			
二	4/15(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	4/16(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	4/17(三)	中午12-1pm	營養講座	體育館2F-視聽教室
	4/18(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	4/19(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-4/19~10天全勤者(符合相關規定)，可參加摸獎活動。200元獎金(10名)			
三	4/22(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	4/23(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	4/24(三)	中午12-1pm	成功案例經驗分享	體育館2F-視聽教室
	4/25(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	4/26(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-4/26~15天全勤者(符合相關規定)，可參加摸獎活動。200元獎金(12名)			
四	4/29(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	4/30(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	5/1(三)	中午12-1pm	營養講座	體育館2F-視聽教室
	5/2(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	5/3(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-5/3~20天全勤者(符合相關規定)，可參加摸獎活動。300元獎金(15名)			

週	日 期	時間	活動內容	活動地點
五	5/6(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	5/7(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	5/8(三)	中午12-1pm	飲食個別指導(第一組)	C棟1樓-民生講堂
	5/9(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	5/10(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-5/10~24或25天全勤者(符合相關規定),可參加摸獎活動。300元獎金(15名)			
六	5/13(一)	中午12-1pm	Pilates+伸展放鬆	體育館1F-舞蹈教室
	5/14(二)	中午12-1pm	核心肌力	體育館1F-體適能中心
	5/15(三)	中午12-1pm	飲食個別指導(第二組)	C棟1樓-民生講堂
	5/16(四)	中午12-1pm	塑身肌力	體育館1F-體適能中心
	5/17(五)	中午12-1pm	徒手肌力間歇訓練	體育館1F-舞蹈教室
	4/8-5/17~29天全勤者(符合相關規定),可參加摸獎活動。500元獎金(10名)			
七	5/20(一)	中午12-1pm	身體檢測(中測)	衛保組(G棟1樓)
	5/20(一)-5/26(日)		自主運動	不限
八	5/27(一)-6/2(日)		自主運動	不限
九	6/3(一)-6/6(四)		自主運動	不限
	6/6(四)	中午12-1pm	身體檢測(後測)	衛保組(G棟1樓)
	6/7(五)	中午12-1pm	結業式(退還保證金+心得分享+頒獎)	體育館2F-視聽教室