

校園健走 要你腰瘦

學校要聞

【記者張莘慈淡水校園報導】大獲好評的女教職員聯誼會健走活動邀請全校教職員工一同享「瘦」！本學期校園健走活動，自3月1日起至6月7日止，每週四下午12點20分至下午1點40分，舉辦13週的校園健走活動，讓全體職員真「腰瘦」！

除延續上次健走目標「每日一萬步」外，更於活動第2週（15日）在游泳館N201，協助參與的教職員測量「3分鐘登階測驗（心肺功能檢測）、腰臀圍量測（替代身高、體重的BMI檢測）」。另外，此次健走預計將實施2至3次校外健走活動，健走範圍為淡水校園至淡江農場（或校園週邊人行道），而活動日期以上課老師公告為主，並視天候狀況作課程調整。不過須特別注意的是，此次活動的參加人員於每次健走結束後，須立即登錄計步器的『總步數』、『總里程數』、『總消耗卡路里』等3項數據，未當場登錄者恕不接受事後補登。