

114 年 4 月 17 日(四)-5 月 8 日
增肌減脂-基礎有氧及核心肌力訓練運動課

1. 活動時間：12:20-13:20(12:00 開始報到，13:00 簽退)。
2. 教練：體育室 蔡秀華教授。
3. 地點：保健中心 2 樓。
4. 入取標準：優先錄取有完整參加三堂營養課、且已完成前測者(場地有限，無法再容納更多人)；其次為已於網路報名運動課程者。**尚未完成前測者，請於第一堂課後盡快補測，以利後續課程安排。**
5. **煩請有入取者於 4/14 前填寫完成午餐統計(會確認入取名單)，每堂課前請先自行吃一點東西(豆漿、牛奶、小麵包等)勿空腹來運動，午餐於簽退後(13:00)才發放**
https://docs.google.com/forms/d/1Egxfj3nYLHB44KQvmjfPEpzEsFp5cguhjUCW1o_WyzE/edit
6. **每堂運動請自行預備水壺、毛巾、備用衣服。**
7. 每堂課請確實簽到退、及完成滿意度調查，7 堂課後會一起登入終生學習時數。
8. 每週一 19:00-20:30 於臺大運動場，由學校馬拉松社有夜跑活動，可自由參加，歡迎於運動群組打卡報到。
9. 活動行事曆：

日期	時間	主題	主講人
2 月 24 日-3 月 7 日	08:00-17:00	前測	
3 月 12 日(三)	12:20-13:20	健康減重與迷思破 解，如何增肌減脂？	台北享新代診所呂孟 凡營養師

3月19日(三)	12:20-13:20	帶你健康吃外食	台北享新代診所呂孟凡營養師
3月28日(五)	12:20-13:20	增肌減脂飲食實戰 -你認識吃進肚子裡的食物嗎?	瑞之盟仁芯營養諮詢中心/王若昱營養師
4月17日(四)	12:20-13:20	增肌減脂-基礎有氧及核心肌力訓練運動課	台灣大學體育室 蔡秀華教授
4月24日(四)			
4月30日(三)			
5月8日(四)			
5月14日(三)	18:00-21:00	福和橋下路跑接力賽	臺灣大學馬拉松社
5月18日-5月29日	08:00-17:00	後測	

9. 入取名單

姓名	單位
王 0 仙	總務處經營管理組
王 0 意	教務處研究生教務組
周 0 凱	NCTS, Physics/postdoc

周 0 美	工學院材料所
徐 0 戈	物理系
高 0 毅	資工碩三
高 0 利	理學院物理系
張 0 愛	營繕組
張 0 雪	僑陸組
張 0 雪	保健中心
許 0 菁	總務處
陳 0 仙	教務處教學發展中心
曾 0 芳	社科院經濟學系
黃 0 婷	生命教育研發育成中心
楊 0 晶	生農學院附設農業試驗場
蔡 0 鳳	環安衛中心
鄭 0 原	總務處經營管理組
盧 0 嘉	電機系
戴 0 敏	註冊組
魏 0 庭	農經
蘇 0 棋	社科院
吳 0 蕙	共教中心

李 0 鈴	醫學院免疫學研究所
周 0 燕	貴重儀器中心(地質系)
胡 0 宜	土木系 系辦
郭 0 芬	研發處
申 0 艷	人類學系
陳 0 均	社會科學服務資源組
陳 0 兆	生工碩一
劉 0 謙	生機四
鄭 0 辰	電機五
魏 0 君	商研所
王 0 慶	重點學院奈米碩士 2
林 0 萍	鄭正元教授辦公室
林 0 葶	天文博三
林 0 真	住宿組
邱 0 柔	電信碩二
許 0 瑞	生傳碩二
陳 0 雲	生農學院附設農業試驗場
詹 0 琍	N/A
蔡 0 璋	經營管理組

黃 0 宜	財務管理處
嚴 0 婷	經營管理組經營股
胡 0 婷	經營管理組
盧 0 妤	外文系
何 0 穎	園藝系園產組
連 0 婷	共同教育中心
溫 0 弘	地理環境資源學系
葛 0 彰	第四組
邢 0 立	歷史系
許 0 禎	氣候永續學程
尤 0 如	外語教學暨資源中心
郭 0 慧	政治系公行組
葉 0 萍	外語教學暨資源中心
徐 0 玲	僑生及陸生輔導組
黃 0 瑩	圖資系
鄭 0 琳	財務管理處
王 0 婷	財務管理處
陳 0 馨	學生住宿服務組男生舍區股
陳 0 之	歷史學系

陳 0 欣	社會科學院
林 0 君	化學系
黃 0 嘉	化學系
李 0 卿	化學系
舒 0 安	奈米工程博士
巫 0 瑩	資管系
魏 0 宇	電機工程學系
溫 0 瑄	學輔中心
葉 0 豪	校園安全中心
侯 0 偉	校園安全中心