

## 108 第一學期交通大學「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	9/26 (四)	體適能+身體組成測量 (前測)	游泳館 2F 體適能室 暫訂(11:00~14:00)
二	10/3 (四)	初步飲食規劃及基本飲食概念 初步飲食規劃	管理一館 103 室 12:00-13:00
三	10/14 (一)	健康燃脂肌力訓練	活動中心 2 樓 聯誼廳 12:00-13:00
四	10/16 (三)	增重常見飲食問題及食物規劃 (增重班課程)	行政大樓 110 室 12:00-13:00
五	10/17 (四)	均衡飲食 認識食物分類及份量概念	管理一館 103 室 12:00-13:00
六	10/24 (四)	份量比一比 食物份量秤一秤	管理一館 103 室 12:00-13:00
七	10/28 (一)	健康燃脂肌力訓練	活動中心 2 樓 聯誼廳 12:00-13:00
八	11/11 (一)	健康燃脂肌力訓練	活動中心 2 樓 聯誼廳 12:00-13:00
九	11/14 (四)	外食技巧 外食選擇技巧及市售食品分析	管理一館 103 室 12:00-13:00
十	11/13 (三)	增重技巧及食物搭配技巧 (增重班課程)	行政大樓 110 室 12:00-13:00
十一	11/21 (四)	運動飲食補充 運動前後飲食	管理一館 103 室 12:00-13:00
十二	12/3 (二)	身體組成測量 (後測)	游泳館 2F 體適能室 暫訂(11:00~14:00)
十三	12/5 (四)	不復胖及成果發表 維持體重之道	管理一館 103 室 12:00-13:00