



# ~大同動起來~



大同大學體育室

6天 · 🌐

號召 🐾

週間 各處室 揪團一起來運動!!

周一至周四16:00-17:00 大家揪團來運動

符合「防疫新生活」之安全社交距離，分散各運動項目，體育室開放全部運動空間與設施及器材，供「各單位揪團」來運動，包括：健身房、羽球、桌球、網球、籃球.....等，歡迎各單位揪團來運動，體育室將會提供相關之協助!!

#教職員一起來揪團運動

#號召公告



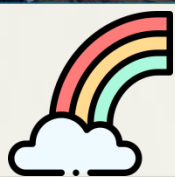
monday

tuesday

wednesday

thursday

friday



# ~大同動起來~



**大同大學體育室**  
7月9日下午1:49 · 📍

#UBike訊息公告  
U-Bike (微笑單車) 註冊悠遊卡、租車、還車，教學網址：<https://reurl.cc/9E8v0v>  
UBike影文介紹在留言處  
#圖片擷取至UBike官網

**租車步驟說明**

- 1 刷卡借車**  
悠遊卡、一卡通、二代健保卡均可借車。
- 2 確認指示燈**  
借車前請先確認指示燈是否亮起，即可借車。
- 3 向後拉出取車**  
取車時，請將車架拉出後，即可取車。

2 1 則留言 13人已看過

👍 讚    ➦ 分享

**大同大學體育室**  
YouBike微笑單車租借方法  
影片教學：[https://youtu.be/Z-se\\_mPQ9FQ](https://youtu.be/Z-se_mPQ9FQ)

**YOUTUBE.COM**  
KKday【台灣超級攻略】YouBike微笑單車租借方法

**大同大學體育室** 分享了 1 條連結。  
6天 · 📍

**每週主題活動**  
活動報名網址：  
<https://forms.gle/VWwJiUstFJAEnzxQ6>  
7/22 ~ 8/19 每週三 16:00 ~ 17:00 主題活動如下：

- 7/22-騎遊大大同A  
大約8公里的河濱自由車(U-BIKE)騎乘，除了體驗U-BIKE的便利，更能認識學校週邊美麗的河濱公園設施。
- 7/29-日常健身  
體驗基本之個人健身，如瑜珈之伸展、核心肌群訓練、有氧運動等等。
- 8/5-騎遊大大同B  
延續7/22之騎乘，一樣是河濱漫遊，將騎乘目標距離拉遠至15公里左右。
- 8/12-運動新體驗  
利用校園現有設施，體驗沒接觸但想玩玩的運動。
- 8/19-日常健身  
強化核心肌群、伸展、有氧之鍛鍊。

**獎勵：為鼓勵大家設定運動目標並完成，以上每週主題活動報名並完成五大項主題活動者，將贈送運動穿戴裝置-小米手環，希望大家養成規律運動的習慣!!**

#教職員  
#日常健身

DOCS.GOOGLE.COM  
每週三-主題活動報名  
大同動起來-教職員暑期活動

6 1 則留言 20人已看過

👍 讚    ➦ 分享

**大同大學體育室**  
7/22 單車路線