

「109 健康體位班」8 週 Fit X 美肌養成計畫!

一、招收對象:南臺教職員工生，

➤ 增肌組:體重過輕 BMI<18.5；(BMI:身體質量指數=體重公斤/身高²公尺²)。

➤ 減脂組:過重或肥胖者 BMI>24，男生體脂肪≥25%、女生體脂肪≥30%

二、主辦/協辦單位:學務處衛生保健組、本校體育中心

三、活動時間: 109/10/13 至 109/12/11，共 8 週。

四、活動實施辦法:本校師生自行參加。參賽者須於規定時間進行體組成前測量測(含體重、體脂、腰圍)、填寫問卷

➤ 減脂組:需 BMI>24，男生體脂肪≥25%、女生體脂肪≥30%，前測有符合資格者才能列入參賽結果評比，以個人體脂、BMI 增減最多者為評比標準。

➤ 增肌組: BMI<18.5 即可報名，將由營養師進行健康營養評估，搭配飲食指導與運動建議，請需要的師生踴躍參加。

➤ **前、後測量測:** 地點: F 棟 208 室(衛保組) ※※量測請著輕便衣褲※※

前測時間 109//10/13-16 上午 9:00-17:00；後測時間 12/7-10 上午 9:00-17:00。

➤ **比賽結果公告&頒獎:** 12/11(五)中午進行公告並發 mail 通知領獎，(請受獎者攜帶個人身分證，並拍照存證)。

五、參加活動須知:

(1) 前測入選者，參加辦理課程免費並可獲得我的健康護照 1 本，但需進行個人化營養評估&飲食衛教活動，活動期間每週進行一次體組成量測並記錄，每日填寫「健康護照」於活動結束後繳回紀錄表單(本)。

(2) 報名時需繳交 250 元保證金，參加學員需參加開設課程所要求之最低上課堂數(運動課程至少 3 堂及營養諮詢 1 次)並完成後測量測，達成者保證金將全數歸還，如未達成，恕不退還。

➤ 活動開設課程:體適能運動、營養師諮詢飲食衛教、健康講座，時間、地點如下:

活動課程	日期	時間	地點
減脂增肌，動起來! (體適能運動課程)	10/20、10/27、11/3、 11/17、11/27、12/1 (每週二)(11/10 暫停)	17:50-19:00	優活館 2 樓 韻律教室 A
你這樣吃，對了嗎? (營養師有約: 營養評估諮詢&飲食衛教)	10/19~12/3 (每週一~四) ★需事先預約時間★	9:00-12:00 14:00-17:00	F 棟 208 室 (衛保組)
美肌養成，有吃有動才有用! (健康講座)	11/4 (星期三)	14:50-17:40	L008
勇敢面對，你會成功的! (體組成驗收)	10/16-12/4 (每週五)	8:30-17:30	F208

五、活動報名方式：請連結 google 表單 <https://forms.gle/SQFdHFxpGF7BnGXXH8> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 109/10/12 日(星期一)12:00 截止。

六、活動獎勵辦法：

減重成績優異獎項：(授獎者限學生)。

a. 最佳體控獎：

減脂第一名(減脂組：BMI、體重減少最多)：1,000 元現金禮券。

增重第一名(增肌組：BMI、體重減少最多)：1,000 元現金禮券。

b. 減脂達人獎：

減脂第一名(減脂組：體脂肪、腰圍減少最多)：2,000 元現金禮券。

c. 體控勤學獎：10 名，(參加活動辦理課程超過 7 堂以上)：200 元現金禮券。

※教職員體控獎：教職員工體控成績優異者，另頒鼓勵獎項，優質健康促進禮品乙份。

七、主辦單位保留活動更改與異動之權利，活動內容依主辦單位更新為準。



報名 QR-code