

# 3/17 Fun健康 x FIT一夏

1  
6  
/3

招收對象：南臺教職員生

▶ 增肌組BMI<18.5

▶ 減脂組BMI>24

男生體脂肪 $\geq 25\%$ ；女生體脂肪 $\geq 30\%$

## 時程表

前測	3/17-19 9:00-17:00 F208	減脂增肌，動起來！ 每週二（4/20暫停） 17:50-19:00 優活館2樓/南臺操場	營養師有約 營養評估諮詢&飲食衛教 3/22~5/27(每週一~四) F208
----	-------------------------------	---	--

## 腰瘦健康

健康營養講座  
3/31、4/28、5/26

## FUN健身，Fit一夏

每週三 15:00-16:00  
優活館3樓 健身房

## 勇敢面對，你會成功的！

每週一~五 8:30-17:30  
F208

## 後測

6/1-3  
9:00-17:00  
F208

## 活動獎勵

減重成績優異獎項(授獎者限學生)

最佳體控獎

減重第一名(減脂組：BMI、體重減少最多):1,000元

增重第一名(增肌組：BMI、體重增加最多):1,000元

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

體控勤學獎：10名(參加活動辦理課程超過7堂以上):200元

◆教職員體控獎 優質健康促進禮品乙份

報名



即日起至3/16(星期二)13:00整

## 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最低上課堂數(運動課程至少5堂、營養諮詢1次、健康講座1堂)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。
- (3) 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。

# 3/17 Fun健康 x FIT一夏

1  
6/3

招收對象：南臺教職員生

▶ 增肌組BMI<18.5

▶ 減脂組BMI>24

男生體脂肪 $\geq 25\%$ ；女生體脂肪 $\geq 30\%$

## 活動課程表

### ◆ 營養師有約 營養評估諮詢&飲食衛教 (預約制)

3/22~5/27(每周一~四) 9:00~17:00 F208

### ◆ 減脂增肌，動起來！(體適能運動課程)

3/23~5/25(每周二) (4/20暫停) 17:50~19:00

● 健走/操場 ● 核心、有氧/ 優活館2樓韻律教室A

### ◆ FUN健身，Fit一夏 (健身房體驗課程)(限額4名，須預約登記)

3/24~5/26 (每周三) 15:00-16:00 優活館3樓健身房

### ◆ 腰瘦健康 (健康營養講座)

3/31、4/28、5/26 (星期三) 14:50-16:40 S104/L008

預約營養諮詢



體適能課程



健身課程



健康營養講座



### ▶ 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最低上課堂數(運動課程至少5堂、營養諮詢1次、健康講座1堂)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。
- (3) 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。