

FIT · 動一夏!

招收對象:南臺教職員工生

▶ 增肌組 BMI < 18.5

▶ 減脂組 BMI > 24
男生體脂肪 ≥ 25% · 女生體脂肪 ≥ 30%

3/07
|
5/11

時程表

前測

3/7-9 9:00-17:00

後測

5/9-11 9:00-17:00

F208(衛保組)

◎ 營養師有約:你吃對了嗎?(需預約)

3/13-5/05 (每週一~五)

9:00-12:00 14:00-17:00 F208衛保組

◎ 減脂增肌,動起來!

3/13-4/24 肌力有氧(週一)

3/30、5/4 瑜珈伸展(週四)(春假、期中考4/3-13暫停二週)

17:50-19:00 優活館2樓韻律教室B

◎ 羽你有約,揮汗享瘦!

3/14-5/02 (每週二)(春假4/3 期中考4/11暫停二次)

17:50-19:00 優活館4樓 第7、8場地

◎ 勇敢面對,你會成功的!

3/13-5/05(每週一~五)

8:30-17:20 F208衛保組

活動獎勵

參加禮(授獎者限學生)

3/31前完成「加入LINE STUST健康體位管理群組」,並回傳「自己的健康餐食」與「自主運動照片」各一張,即可獲得健康餐盒兌換券2張(\$80);4/21完成「挑戰30天不喝含糖飲料,喝足白開水」者,達成90%以上獲得環保禮品2份。

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): 1,200元

增重第一名(增肌組: BMI、體重增加最多): 1,200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:8名(參加活動辦理課程超過8堂以上): 200元

教職員體控獎 優質健康促進禮品2份。

報名



即日起至3/06(一)17:00截止

參加活動須知

(1)前測入選者,參加所辦理課程全部免費,但需加入LINE「STUST健康體位管理」群組,每週須進行一次體組成量測並記錄,並進行個人化營養評估&飲食衛教。

(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2堂、營養諮詢1次、體組成量測2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。

主辦/協辦單位:學務處衛生保健組、本校體育中心