

# 「112-1 健康體位班」食脂動起來，FIT up up!

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<sup>2</sup>公尺<sup>2</sup>)。
- 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：112/9/18 至 112/12/4，共 12 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(含腰圍、肌力、動脈狀況)與後測量測、填寫問卷。

- 減脂組：需 BMI>24，男生體脂肪≥20%、女生體脂肪≥27%，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：**N棟 503室** ※※量測請著輕便衣褲、運動鞋※※

**前測時間 112/9/18、9/25(週一) 下午 12:00-16:00；**

**後測時間 112/12/4(週一) 下午 12:00-16:00。**

- 比賽結果公告&頒獎：**12/8(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 200 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。

- 活動開設課程：體適能運動、營養師諮詢飲食衛教辦理時間、地點如下：

活動課程	日期	時間	地點
<b>*減脂增肌，動起來!</b> (體適能-power 皮拉提斯) 共 12 週，與教職員健促合辦	9/20、9/27、10/4、10/11、 10/18、10/25、11/1、11/8、 11/15、11/22、11/29、12/6 (每週三)	17:50- 19:00	優活館 2 樓 韻律教室 A
<b>*羽你有約，揮汗享瘦!</b> (體適能-球拍類運動) 共 10 週，請自備羽球拍	9/26、10/3、10/17、10/24、 10/31、11/7、11/14、11/21、 11/28、12/5(每週二)	17:50- 19:00	優活館 4 樓 第 7.8 場地
<b>營養師有約：你吃對了嗎?</b> (營養評估諮詢&飲食衛教)	9/20~12/5(每週一~五) <b>★需事先預約時間★</b>	9:00- 17:00	F208 (衛保組)
<b>勇敢面對，你會成功的!</b> (體組成小驗收日)	9/20~12/7(每週一~五)	8:30- 17:20	F208 (衛保組)

六、活動報名方式：請連結 google 表單 <https://forms.gle/BN98cyeESoKE6xzw5> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 112/9/25 日(星期一)17:00 截止。

七、活動獎勵辦法：

※參加禮(授獎者限學生)：參加者 10/31 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乙張(\$80)；11/17 完成「挑戰 30 天不喝含糖飲料，喝足白開水」者，達成 90%以上獲得文青禮品乙份。

※減重成績優異獎項(授獎者限學生)：

a. 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。

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。

c. 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：教職員工體控成績優異者，另頒鼓勵獎項。

八、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