

## 「112-2 健康體位班」享瘦 FIT，動動好！

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：113/3/4 至 113/6/4，共 13 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、動脈血管狀況)與後測量測、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：**N 棟 503 室**

※※量測請著輕便衣褲、運動鞋※※

**前測時間 113/3/4、3/11(週一)上午 12:30-16:30；**

**後測時間 6/3-4(週一~週二)下午 12:30-16:30。**

➢ 比賽結果公告&頒獎：**6/5(三)**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 3 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	3/6、3/13、3/20、3/27、 4/10、4/17、4/24、5/1、 5/8、5/15、5/22、5/29 (每週三)	16:00- 17:00	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 12 週，請自備球拍	3/12、3/19、3/26、4/2、 4/9、4/16、4/23、4/30、 5/7、5/14、5/21、5/28 (每週二)	17:50- 19:00	優活館 4 樓 第 7.8 場地
<b>FUN 輕鬆，Fit 健身</b> (健身房體驗課程) 共 12 週，每次有兩個梯次	3/6、3/13、3/20、3/27、 4/10、4/17、4/24、5/1、 5/8、5/15、5/22、5/29 (每週三) ★每梯次限額 5 名★	15:00- 16:00 16:00- 17:00	優活館 3 樓 健身房

營養師有約:你吃對了嗎? (營養評估諮詢&飲食衛教)	3/5~5/31(每週一~五) ★需事先預約時間★	9:00- 17:00	F208 (衛保組)
勇敢面對,你會成功的! (體組成小驗收日')	3/5~5/31(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/bNbJGv23f7aRqPqs9> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性; 即日起開放報名至 113/3/5 日(星期二)16:00 截止。

七、活動獎勵辦法:

※參加禮(授獎者限學生): 參加者 4/30 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); 5/3 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, 優質健康促進禮品乙份。

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