

「113-1 健康體位班」FIT 享瘦，chill 一夏！

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：113/9/23 至 113/12/13，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、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 113/9/23-24(週一~週二)上午 9:30-13:00；

後測時間 113/12/9-10(週一~週二)上午 9:00-13:00。

➢ 比賽結果公告&頒獎：**12/13(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 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
*減脂增肌，動起來！ (體適能-power 瑜珈提斯) 共 12 週，與教職員健促合辦	9/25、10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、11/6、11/13、 11/20、11/27、12/4、12/11 (每週三)	16:00- 17:00	優活館 2 樓 韻律教室 A
*羽你有約，揮汗享瘦！ (體適能-球拍類運動) 共 12 週，請自備球拍	9/30、10/7、10/14、10/21、 10/28、11/4、11/11、11/18、 11/25、12/2 (每週一)	17:50- 19:00	優活館 4 樓 第 7.8 場地
FUN 輕鬆，Fit 健身 (健身房體驗課程) 共 12 週，每次有兩個梯次	9/25、10/2、10/9、10/16、 10/23、10/30、11/6、11/13、 11/20、11/27、12/4、12/11 (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)	9/25~12/6(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')	9/25~12/6 (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/DpCD5ivfQpvDqYbG9> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性; 即日起開放報名至 **113/9/24 日(星期二)11:00** 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)**; **11/15** 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