

「108 健康 Fit 班」 夏季搶救身材大作戰

一、招收對象:南臺教職員工生，增肌組:體重過輕 **BMI<18.5** ；減脂組:過重或肥胖者 **BMI>24**
(BMI:身體質量指數=體重公斤/身高²公尺²)。

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: 108/4/10(三) 至 108/6/5(三)，共 8 週。

四、活動實施辦法:開放本校師生自行報名參加。

1. 減脂組: BMI>24，於規定時間進行體組成前測量測(含體重、體脂、腰圍)、填寫問卷並拍團體照，才能列入參賽結果評比，以個人體重、體脂增減最多者為評比標準。
2. 增肌組: BMI<18.5，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。
3. 前、後測量測時間、地點:(前測)108/4/10(三) 12:00-17:00 **※量測請著輕便衣褲※**
(後測)108/6/5(三) 9:30-13:30；地點:F 棟 204 室(衛保組)。
4. 參加活動須知:
 - (1)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 堂及其他活動(與營養師有約、健康餐盒 DIY、輕食餐點示範)至少 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。
 - (2)報名入選者，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，活動期間每周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)。
 - (3)參賽結果於後測完成後，隔天下午通知領獎(請攜帶個人身分證，並拍照存證)。
5. 活動開設課程:營養評估諮詢、體適能運動、飲食衛教、輕食示範，時間、地點如下:

活動課程	日期	時間	地點
營養師有約 (個人化營養評估諮詢 &飲食衛教)至少參加 1 次	4/11~6/4 (每週一~五) ★需事先至 F204 預約時間	9:30-12:00 14:00-17:00	F 棟 204 室 (衛保組)
瘦身甩油~動吃動 (體適能運動課程) 至少參加 3 堂	4/23 有氧、4/30 瑜珈、 5/7 有氧、5/14 瑜珈、 5/21 階梯、5/28 瑜珈。 (每週二)	17:50-19:00	優活館 2 樓 韻律教室 A
我的健康餐盤 DIY 「自己的健康自己顧」	5/8(星期三)	11:30-13:30	六宿學生餐廳 2F
	5/15(星期三)	11:30-13:30	W 棟美食街 2 樓
高纖 Fit 餐點示範課程 「低卡輕食 DIY」	5/21(星期三) (免費品嚐活動)	12:30-15:00	六宿學生餐廳 2F

五、活動報名方式: 請連結 google 表單 <https://forms.gle/agiWffH4f9kasFR76> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 108/4/09 日(星期二)12:00 截止。

六、活動獎勵辦法：

1. 參加學員於活動開始 4 周內(5/8 前)，與營養師預約並完成個人化營養評估與飲食衛教課程即可獲得參加禮乙份(低卡健康餐盒兌換券 1 張)。
2. 5/8、5/15 現場參加「我的健康餐盤 DIY」活動者，可獲得活動禮(餐食折價券 1 張)。
3. 減重成績優異獎項：(授獎者限學生)。
 - a. 最佳體控獎：減重、增重各取前 1 名。
 - 減重第一名(減脂組: BMI 減少最多者): OMRON 體重體脂機(市價 2000)。
 - 增重第一名(增肌組: 體重增加最多者): 小米運動手環 3(市價 900 元)。
 - b. 減脂達人獎：取前 2 名(體脂減少最多者，體脂減少須超過 3% 以上)。
 - 減脂第一名: TANITA 三合一體脂計(市價 1000)，
 - 減脂第二名: 小米運動手環 3(市價 900 元)。
 - c. 勤學獎: 全勤參加，體能課程(6 堂)、營養師有約(2 次)、輕食示範(1 堂)、我的健康餐盤 DIY(1 堂)，頒發鼓勵獎品乙份(市價 200)。
 - d. 職員獎: 體控成績優異者，另頒鼓勵獎項，每人優質禮品乙份。

七、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