

# 「111-1 健康體位班」，揪團 FIT!

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：111/10/11 至 111/11/24，共 6 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(含體重、體脂、腰圍)、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：F 棟 208 室(衛保組) ※※量測請著輕便衣褲※※**  
**前測時間 111/10/11-13 上午 9:00-17:00；後測時間 11/22-11/24 上午 9:00-17:00**
- **比賽結果公告&頒獎：11/25(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 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。

➢ 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-有氧/瑜珈)	10/17~11/14(每週一) (10/31 期中考暫停一次)	17:50-19:00	優活館 2 樓 韻律教室 B
<b>羽你有約，揮汗享瘦!</b> (體適能-球拍類運動)	10/18~11/15(每週二) (11/01 期中考暫停一次)	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)	10/19~11/16(每週三) <b>★每次限額 5 名，需預約★</b>	15:00-16:00	優活館 3 樓 健身房
<b>營養師有約：你吃對了嗎?</b> (營養評估諮詢&飲食衛教)	10/17/~11/18(每週一~五) <b>★需事先預約時間★</b>	9:00-12:00 14:00-17:00	F208 (衛保組)
<b>勇敢面對，你會成功的!</b> (體組成小驗收日')	10/17/~11/18(每週一~五)	8:30-17:20	F208 (衛保組)

五、活動報名方式：請連結 google 表單 <https://forms.gle/Pn5gvuaKw8tqhEwD7> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 **111/10/12 日(星期三)17:00** 截止。

衛保組 製表

六、活動獎勵辦法：

※參加禮：**(授獎者限學生)**：參加者 10/30 前完成「加入  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)；11/18 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。

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