

「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: 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
減脂增肌，動起來! (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
羽你有約，揮汗享瘦! (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
FUN 輕鬆，Fit 健身 (健身房體驗課程)	10/19~11/16(每週三) ★每次限額 5 名，需預約★	15:00-16:00	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)	10/17/~11/18(每週一~五) ★需事先預約時間★	9:00-12:00 14:00-17:00	F208 (衛保組)
勇敢面對，你會成功的! (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 [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)；11/18 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