

「115-1 健康體位班」揪團 Fit 趣！

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：115/10/06 至 115/12/17，共 10 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檢測(含腰圍)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：**F 棟 208 室衛保組** ※※量測請著輕便衣褲、運動鞋※※

前測時間 115/10/6-8(週二~週四)上午 9:00-13:00；

後測時間 115/12/14-16(週一~週三)上午 9:00-13:00。

➢ 比賽結果公告&頒獎：**115/12/17(四)**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 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 10 週，與教職員健促合辦	10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9 (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 9 週，請自備球拍、球	10/16、10/23、10/30、11/4、 11/13、11/20、11/27、12/4、12/11 (每週五) ★限學員參加★	16:30- 17:30	優活館 4 樓 第 5 場地
FUN 輕鬆，Fit 健身 (健身房體驗課程) 共 12 週，須提前預約	10/7、10/14、10/21、10/28、 11/4、11/11、11/18、11/25、 12/2、12/9 (每週三) ★每梯次限額 5 名★學員參加★	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)	10/12~12/11(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)	10/12~12/11(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/5FGxGv7wGmpqjYXh7> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 115/10/6(星期二)16:00 截止。

七、活動獎勵辦法：

※參加禮(授獎者限學生)：

1. 身體組成成分測量及結果分析 (市價\$250up)。
2. 於 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)。
3. 參加「挑戰 30 天不喝含糖飲料，喝足白開水」者，11/5 前達成 90%以上者，可獲得環保禮品乙份。

※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：取 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。

6

STUST 健康管理群組



ID: @644axwyh



報名 QR-code

衛保組 製表