

姓名: \_\_\_\_\_

班級/單位: \_\_\_\_\_

連絡電話: \_\_\_\_\_

## 「108 健康 Fit 班」活動課程表

與營養師有約 **09:30-12:00&14:00-17:00** (至少參加 2 次)

日期	課程主題	地點	承辦人	請勾選
4/11-6/4 (每週一~五)	個人化營養評估諮詢& 飲食衛教(★需先預約時間)	F 棟 204 室 (衛保組)	衛保組 林美孝營養師	

體適能運動課程 **17:50-19:00** (每週二，連續六週)

日期	運動課程內容	地點	授課老師	請勾選
4/23(二)	體能有氧	優活館(2F) 韻律教室 A	體育中心 徐翠敏老師	
4/30(二)	伸展瑜珈	4. 參加運動課程請著運動衣物， 攜帶乾淨鞋底運動鞋替換， 自備擦汗毛巾、飲用水瓶， 如有瑜珈墊，可自行攜帶。 5. 韻律教室禁止飲食，除了白開水， 請將攜帶食物放於教室外。 6. 運動過程中，請依自身情況斟酌進行， 如有不適請告知授課老師或自行至場邊休息。		
5/7(二)	舞動有氧			
5/14(二)	活力瑜珈			
5/21(二)	階梯有氧			
5/28(二)	瑜珈提斯			

均衡飲食衛教 **11:30-13:30**

日期	活動主題	地點	承辦人	請勾選
5/8(三)	我的健康餐盤 DIY 「自己的健康自己顧」	六宿學生餐廳 2F	衛保組 林美孝營養師	
5/15(三)		W 棟美食街 2F		

健康餐點示範課 **12:30-15:00**

日期/時間	活動主題	地點	講師	請勾選
5/22(三)	高纖 Fit 餐點示範 「穀粒多蔬 Go 健康」	六宿學生餐廳 2F	家園團膳乙級廚師 蔡金雪 女士 & 衛保組 林美孝營養師	
當日提供四道餐點供試吃品嚐，請自備餐具(餐碗、保鮮盒、餐筷、餐匙)參加。				

☆欲參加者，請務必 [Email 至 dept\\_health@stust.edu.tw](mailto:dept_health@stust.edu.tw) 告知您的姓名、班級單位及聯絡電話。

☆提醒您!勾選的課程請務必來參加，如無法參加請記得提前跟主辦單位提出請假或更改課程日期。

☆所有課程活動前皆須簽到，請參加者到場務必先行簽到。

存根聯:請留存參考