

「110 健康體位班」，8 週 FIT。健康 UP!

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：110/10/26 至 110/12/15，共 8 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≥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※※**

前測時間 110/10/26-28 上午 9:00-17:00；後測時間 12/13-15 上午 9:00-17:00。

➢ **比賽結果公告&頒獎**：12/17(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，活動期間每週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)。

(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、健康講座 1 堂)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、健康講座，時間、地點如下：

活動課程	日期	時間	地點
減脂增肌，動起來！ (體適能運動課程)	11/1~12/6 (每週一)	17:50-19:00	優活館 2 樓 韻律教室 B
營養師有約：你吃對了嗎？ (營養評估諮詢&飲食衛教)	11/1~12/10 (每週一~四) ★需事先預約時間★	9:00-12:00 14:00-17:00	F208 (衛保組)
腰瘦健康(代謝症候群防治) (健康營養講座)	11/10、12/8 (星期三 七、八節)	14:50-16:40	L008 (群英演藝廳)
FUN 健身，Fit 一夏 (健身房體驗課程)	11/3~12/8(每週三) ★每次限額 5 名，需預約★	15:00-16:00	優活館 3 樓 健身房
勇敢面對，你會成功的！ (體組成小驗收)	11/1~12/10 (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/3Tt8HJV3hchyzV1s5> 或掃描 QR-code 必確認資料填寫正確性；即日起開放報名至 **110/10/25 日(星期)12:00** 截止。

六、活動獎勵辦法：

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 7 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