

## 110 年度健康促進活動「健康體位挑戰營 學生班」活動辦法

- 壹、依據：依據教育部 110 年 1 月 8 日臺教綜（五）字第 1090181892B 號函辦理。
- 貳、活動宗旨：為推廣規律運動與健康飲食之理念，重新建立個人健康生活型態，以達維持健康體位之目的。
- 參、主辦單位：學務處 衛生保健組。
- 肆、報名時間：即日起至 110 年 3 月 3 日止，請親至衛保組報名並測量生理指數。  
學生班承辦人：鍾筱薇營養師，分機：2166。
- 伍、參加對象：本校學生且 BMI $\geq$ 25 者。
- 陸、活動人數：限 20 人，以 BMI 較高且未曾參加過者優先錄取。
- 柒、活動內容：
- 一、以生理指數作為前後測評值，包含：身高、體重、體脂肪及腰圍。
  - 二、每週四次中高強度運動，包含：拳擊有氧、流暢瑜珈及肌力雕塑。
  - 三、每日填寫飲食日記並按時上傳，依個人狀態調整飲食方式。
  - 四、活動中不定期進行個人或團體拍照、錄影及量測體重。
  - 五、請自備瑜珈墊，其他詳見課程表。
- 捌、注意事項：
- 一、沒決心、沒毅力或無法全程配合者，請勿報名。
  - 二、本活動屬高強度體能訓練，具先天疾病或慢性疾病者，請衡量自身狀況。
  - 三、請按時出席課程，未參與後測、飲食課程或無故缺課達 3 次者，取消參加資格；請假須於活動至少一天前事先告知。
  - 四、因應新冠肺炎疫情，請配合相關防疫措施。
- 玖、獎勵辦法：根據前後測結果相比，體重、腰圍及體脂肪進步比例最多者，各核發獎品一份。

獎項名稱	計算方式	名額
體 重 (kg)	(前測-後測)/前測*100%	1 名
腰 圍 (cm)	(前測-後測)/前測*100%	1 名
體脂肪 (%)	(前測-後測)/前測*100%	1 名

壹拾、本辦法公告後實施，若有未盡事宜之處，經查證修正後公布亦同。

## 110 年度健康促進活動「健康體位挑戰營 學生班」課程表

飲食課程、後測及頒獎典禮			
日期	時間	內容	地點
03/08(一)	17:30-19:30	飲食衛教課程	全人村北棟 4 樓國際會議廳
06/09(三)	09:00-11:00	生理指數後測	全人村北棟 1 樓衛生保健組
06/16(三)	12:00-13:30	活動頒獎典禮	活動中心 2 樓雅文多功能展演 A 廳

運動課程      時間：12:10-13:10      地點：中正樓 B1 樂河源地				
週次/課程	星期一 拳擊有氧 鄒亞陞教練	星期二 拳擊有氧 鄭翔仁教練	星期四 拳擊有氧 鄒亞陞教練	星期五 流暢瑜珈 鄭翔仁教練
1	★飲食課程★	03/09	03/11	03/12
2	03/15	★運動會停課★	03/18	03/19
3	03/22	03/23	03/25	03/26
4	03/29	03/30	04/01	★清明連假停課★
5	★清明連假停課★	04/06	04/08	04/09
6	04/12	04/13	04/15	04/16
7	04/19	04/20	04/22	04/23
8	04/26	04/27	04/29	04/30
9	05/03	05/04	05/06	05/07
10	05/10	05/11	05/13	05/14
11	05/17	05/18	05/20	05/21
12	05/24	05/25	05/27	05/28
13	05/31	06/01	06/03	06/04
14	06/07	06/08	★持續運動與飲食控制★	

備註：請自備瑜珈墊

110年度健康促進活動

健康體位挑戰營  
學生班

**BMI  $\geq$  25**

限20名

拳擊有氧  
流暢瑜珈  
肌力雕塑  
飲食衛教

即日起至3月3日  
親至衛保組報名



中原大學 學務處衛生保健組 關心您