

104 體重控制班 _ 「健康享瘦，享瘦健康」

活動行程表:

主辦單位:衛生保健組

週次	課程日期	營養衛教課程 (14:50-15:40)	運動課程 (15:50-16:40)	地點
1	104.10.07 (13:50-16:40)	13:50-14:30 課程說明 14:30-15:30 前測(體組成檢測、拍照、課前問卷) 15:30-16:00 健康很簡單,享瘦零負擔! 16:05-16:20 健康減重~與你有約!(宣示活動) 16:20-16:40 運動課程規則說明		F307
2	104.10.14	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (飲料陷阱&多喝水) 多喝水沒事~沒事多喝水!	有氧舞蹈	F307、 優活館 A 韻律教室
3	104.10.21	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (六大類、油糖概念) 少糖、不油膩~你有更好的選擇!	有氧舞蹈	F307、 優活館 A 韻律教室
4	104.10.28	14:50-15:10 個人班體組成檢測 健康校園~揪團來健走 健康一起 Go 15:10 三連堂前集合 15:30-16:40 校園活力健走		F307、 南臺校園
5	104.11.04	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (運動與減重) 享"瘦"健康~請你跟我這樣動!	瑜珈	F307、 優活館 A 韻律教室
6	104.11.11	期中考週(暫停一次)		
7	104.11.18	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (健康飲食概念)~ 健康餐盒~健康滿分!	瑜珈	F307、 優活館 A 韻律教室
8	104.11.25	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (營養標示與選購) 標示看清楚~我也是健康達人!	格鬥有氧	F307、 優活館 A 韻律教室
9	104.12.02	14:50-15:10 個人班體組成檢測 15:10-15:40 (外食飲食原則) 三餐老是在外~老外健康吃!	格鬥有氧	F307、 優活館 A 韻律教室
10	104.12.09 (13:50-16:40)	13:50-14:40 後測(體組成檢測、拍照、填寫回饋單問卷) 14:50-15:40 營養講座- 健康養生、舒活飲食 15:40-16:10 綜合座談(減重經驗/心得分享) 16:10-16:40 結業式-頒獎(個人班、團體班、餐食設計賽)		F307

- ✚ 上課時間:每週三 PM14:50- 16:40, 參加個人班者需每週進行體組成檢測並記錄, 另繳交個人「飲食體重記錄手冊」, 經由營養師檢視評估並蓋課程章後於當日課程結束時領回。
- ✚ 課程地點: 體組成檢測、營養衛教課程於 F307, 運動課程於優活館-A 韻律教室。
- ✚ 運動課程也額外開放非體控班學員報名參加, 運動時間為 PM14:50-16:40, 凡參與運動課程(含健走活動), 累積超過 5 次者, 即可憑運動課程參與記錄兌換運動毛巾 1 條。
- ✚ 參加團體班者需以組(5 人/組)為單位, 於規訂時間內完成前、後測體重量測、拍團體照。
量測地點:F204, 前測時間: 10/07 (三) 12:30-13:30; 後測時間: 12/09(三)12:30-13:30。
- ✚ 參加 10/29 健走活動者, 完成參賽者可獲得健康宣導精美一份、運動補給飲料 1 瓶。

相關課程活動諮詢請洽衛保組(F204)林 營養師 (分機 2230)