

## 105 年健康體重控制班「享瘦輕盈，均衡一夏」

一、活動緣起與目的：青少年肥胖比例逐年增加，慢性疾病罹患率也有年輕化的趨勢，代謝症候群防治成為各大專院校健康促進重要議題，經由於校內辦理健康體重控制研習活動及動態健康促進活動，培養師生重視健康體位及落實健康飲食之習慣，提升本校師生健康體位比例，減少師生肥胖問題及相關慢性疾病發生率。

二、活動對象：本校學生及教職員工，**名額限 50 名**。

三、參加資格：**BMI $\geq$ 20** 或 **BMI $\leq$ 18**，BMI 越高者優先入取。

※計算公式：BMI(身體質量指數)=體重(公斤)/身高<sup>2</sup>(公尺<sup>2</sup>)

三、活動時間：105 年 4 月 27 日~105 年 6 月 15 日，共八週。

四、報名方式：上網(<https://goo.gl/lrl5ns>)或掃描 QR-code 填寫報名表，

報名時間至 4 月 26 日 17:00 截止。

六、活動方式及配合事項：

1. 報名：請務必於 4/26(二)：7:00 前，完成上網填報。
2. 報到：4/27(三)13:50 至 F307 完成報到登錄，**需預繳 200 元保證金**(後測完成後將全額歸還)。
3. 前測：4/27(三)13:50~14:40，當日**請著輕便衣褲**進行前測測量(身高、體組成、腰圍、血壓)並繳交問卷。
4. 體重控制班課程表:含體控班衛教課程與動態課程，如附件 1。
5. 「南臺健走趣」校園健走活動:105 年 5 月 3 日~6 月 7 日，每週二 12:00~12:50，於南臺校園進行。
  - (1) 5/3 為「健康健走研習課程」，12:00 於本校風雨球場集合，當日全程參與活動者即可獲得「竹碳纖維運動毛巾」一條(**限量 60 名，需事先報名**)。
  - (2) 5/10、5/17、5/24、5/31、6/3(每周二)，健走時間:12:00-12:50，於 12:20 前集合登錄並配戴計步器，依規劃路線完成健走後需至集合地點完成健走步數登錄與計步器歸還。**集合地點：F 棟二樓樓梯走廊 衛保組辦公室前。**
  - (3) 活動說明：健走活動參加對象不限體重控制班學員，本校學生及教職員皆可參加。  
**(除 5/3 日「健康健走研習課程」需事前報名外，其餘場次不需事先報名，參加者請於上述時間地點集合)**
  - (4) 活動獎勵辦法：健走活動含研習課程共六場次，集滿五次可獲得一次抽獎機會，六次全程參與則有二次抽獎機會。  
**(抽獎獎項：Fit Band 智能運動手環 2 只)**

七、後測：6/15(三)13:50-14:45，需完成體組成、腰圍及後測問卷調查表，當日成績結算

後進行心得分享&頒獎。

#### 八、活動獎勵：

(1) 體控班參加獎)：

4/27 完成前測者，BMI 皮尺 1 份 (市價約 NT 159)。

(2) 最佳體控獎(2 名)：

第一名：減重公斤數最多，高級體重體脂機 1 台(市價約 NT 3,280)。

第二名：減重公斤數次多，Fit Band 智能管家運動手環 1 只(市價約 NT 1,400)。

(3) 最佳曲線獎(1 名)：

減脂率(%)最高，Fit Band 智能管家運動手環 1 只。

(4) 努力不懈獎(10 名)：

參與衛教課程、動態課程以及健走活動累計各 5 次以上，可獲得精美獎品 1 份。

(5) 如參加者為教職員，體控成績優異則另頒發精美獎項 1 份。

#### 九、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。

**主辦單位:學務處 衛生保健組 / 永康衛生局**

## 附件 1

### 健康體重控制班課程表

日期時間：105 年 4 月 27 日~6 月 15 日(每週三)下午 13：50~16：50，共 8 週。

日期	時間	課程名稱	地點	指導單位/老師
第一週 4/27(三)	13：50-14：40	一、簽到 & 發放資料 健康動起來手冊、南臺 健康護照、體組成檢測 表、前測問卷 五、前測體組成量測 身高、體重、腰圍、BMI 三、體重控制班課程簡介 四、健康享瘦 與你有約 填寫減重目標、宣誓活動 五、相見歡留影麥走	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14：50-15：30	健康動起來手冊使用方法及 肥胖與代謝症候群相關性		永康區衛生所 陳秋燕
	15：40-15：55	運動課程簡介說明		運動老師 徐翠敏
	15:55-16:00	問卷回收 & 領取參加禮品		南臺 衛保組
第二週 5/4(三)	14：20-14：45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕
	14：45-15：40	健康享瘦，運動傷害遠離我	F307	復健師 蔡證言
	15：50-16：50	動態課程：拉筋瑜珈	韻律教 室 A	運動老師 徐翠敏
第三週 5/11(三)	14：20-14：45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14：45-15：40	享瘦，該怎麼吃才能瘦?(一)	F307	營養師 林美孝
	15：50-16：50	動態課程：韻律有氧	韻律教 室 A	運動老師 徐翠敏
第四週	14：20-14：45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕、

5/18(三)				南臺衛保組
	14:45-15:40	享瘦，該怎麼動? 入門款運動(一)	F307	運動老師 徐翠敏
	15:50-16:40	動態課程：肌力核心訓練	韻律教室 A	運動老師 徐翠敏
第五週 5/25(三)	14:20-14:45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14:45-15:40	享瘦，該怎麼吃才能瘦?(二)	F307	營養師 林美孝
	15:50-16:50	動態課程：皮拉提斯	韻律教室 A	運動老師 徐翠敏
第六週 6/1(三)	14:20-14:45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14:45-15:40	享瘦運動: 新興運動介紹-TABATA(二)	F307	運動老師 徐翠敏
	15:50-16:50	動態課程：TBATA	韻律教室 A	
第七週 6/8(三)	14:20-14:45	簽到、體組成、腰圍	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14:45-15:40	健康輕食 DIY— 在地健康食材實作課	未定	永康農會 家政班
	15:50-16:50	動態課程：綜合體適能運動	韻律教室 A	運動老師 徐翠敏
第八週 6/15(三)	14:20-14:45	簽到&後測體組成量測 量身高、體重、腰圍、BMI	F307	永康區衛生所 陳秋燕、 南臺 衛保組
	14:45-15:40	成果發表、心得分享		
	15:50-16:50	頒獎、全體學員合影		

活動期間若有任何異動，將另行通知！

※「南臺健走趣」校園健走活動: 105 年 5 月 3 日~ 6 月 7 日，每週二，於南臺校園進行。

➢ 健走時間: 5/10、5/17、5/24、5/31、6/3(W 二) 12:00-12:50，於 12:20 前集合登錄並配戴計步器，依規劃路線完成健走後需至集合地點完成健走步數登錄與計步器歸還。

➢ 集合地點：F 棟二樓樓梯走廊 衛保組辦公室前。

➢ 5/3「健康健走研習課程」因名額有限需事前報名外，其餘場次不需事先報名。

※如有任何活動或課程相關問題，可洽詢衛保組 林營養師或撥打校內分機 2230。