

健康體位系列—燃脂享瘦趣

一、活動日期：112 年 04 月 18 日(二)-06 月 02 日(五)，共計 7 週。

二、參加對象與報名時間：

編號	項目	男生	女生
1	身體質量指數(BMI)	≥24 以上	
2	腰圍	≥90 公分	≥80 公分
3	體脂肪	≥20%	≥24%
備註：以上其中項目符合一項者，即日起每日 08:00-12:00、13:10-17:10，限額 35 名，額滿為止			

三、體位測量

(一) 測量地點：管理大樓健康中心(M111)

(二) 前測時間：4/18 前報名時進行體位測量，並當場填寫活動報名表(健康中心提供)。

(三) 中測時間：05/04(四)-05/11(四)，進行一次體位測量。

(四) 後測時間：05/31(三)-06/02(五) 08:00-12:00、13:10-17:10

(五) 頒發獎金：06/05(一)-06/08(四)

四、活動課程與時間

類別	課程內容	時間	講師	地點
健康吃 (營養課程)	1. 體重控制基本概念 2. 如何制定自己的減重計畫 3. 外食技巧(晚餐)	04/18(二) 17:00-19:00	亞洲大學附屬醫院 林毓琪營養師	一般教室 M513
健康吃 (營養課程) 個別諮詢	1. 每日飲食日誌分享及指導 2. 過程中的疑問 QA 3. 如何突破停滯期	05/09(二)18:10-21:10 05/11(四)17:30-20:30 擇一天參加	亞洲大學附屬醫院 林毓琪營養師	M111
快樂動 (有氧課程)	有氧運動	04/25(二)-05/30(二) 每週二 17:00-18:00 共計 6 次課程	林嫻君老師	體育館 韻律教室

五、比賽計分方式&獎勵

計算總得分(請參考下列表格)，第一名獎金 2,000 元、第二名 1,500 元、第三名 1,000 元，若

有總得分相同者，細算 BMI 及體脂率減少數值計算，選出排名。

項目	計算標準
身體質量指數(BMI)	前後測減少之 BMI，取至小數後一位。
體脂率	前後測減少之體脂率，取至小數後一位。
腰圍	減少 1~3 公分，加 1 分、減少 3~6 公分，加 2 分，以此類推。
出席次數	全勤加 1 分。

六、注意事項：

1. 課程包含營養及有氧運動課程，共計 8 堂，為珍惜資源及提升參加決心，報名時需繳交活動押金 500 元，需參加 6 次以上課程及完成身體前後檢測及問卷調查，活動結束後始能退還全額活動押金，如缺席過多無法退還活動押金者，其活動押金同意由本中心於辦理下學期健康促進活動時使用。
2. 請先確認課程時間是否為必、選修或服務學習課程時段，如已有排定課程者，請勿報名參加此活動。
3. 為維護上課課程品質，請務必提早 5 分鐘進行簽到，如遲到超過 10 分鐘者，該堂課視同缺席。
4. 有氧課程須穿著較乾淨的鞋子，與適合運動的衣服，另第一堂有氧課程，即贈送運動毛巾乙條及彈力帶乙條(市值 480 元以上)。
5. 4/18 營養課程須帶自己的平常晚餐。

七、如遇人力不可抗拒之因素，主辦單位保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，且所有更動或

補充資訊以健康中心最新消息公告為主。

主辦單位：學務處健康中心

活動聯絡人：陳專案助理

洽詢電話：04-23323456#3252

電子信箱：sdhealth@asia.edu.tw

飲食紀錄表

記錄人：_____

天數		第一天	第二天
早餐 ____:____	描述		
	照片		
午餐 ____:____	描述		
	照片		
晚餐 ____:____	描述		
	照片		
點心 1 ____:____	描述		
	照片		
點心 2 ____:____	描述		
	照片		