

健康體位系列—燃脂享瘦趣活動簡章

一、 活動日期：115 年 04 月 28 日(二)-06 月 05 日(五)，共計 7 週。

二、 參加對象：

項目	男生	女生
體脂肪	≥25%	≥30%

備註：如 115/04/15 未報名額滿，將開放其他人員報名參加。

三、 報名方式及時間：

凡符合上述任一參加資格之學生，均可參加。請於即日起至 4/21 前至管理大樓健康中心(M111)進行體位測量，並當場填寫活動報名表。

備註：請盡量起床後早餐前、午餐前且距離早餐兩小時以上、餐前且距離中餐兩小時以上、就寢前且距離晚餐兩小時以上，體脂計依據人體電阻值求出體脂肪率，易受到體內水分變化所影響，而人體的水分變化在上述時段內較小。

四、 獎勵辦法：

參與者完成前、後測後，依下表計算總得分並進行排名。

第一名獎金 2,000 元、第二名 1,500 元、第三名 1,000 元、第四名到第六名 500 元。

若總得分相同，則依體脂率減少數值排序；如體脂率減少數值亦相同，再依 BMI 減少數值排序，以決定名次。

活動總分計算表

編號	項目	計算標準
1	身體質量指數(BMI)	前後測減少之 BMI，取至小數後一位。 備註：數值低於 18.5 不納入計算。
2	體脂率	前後測減少之體脂率，取至小數後一位。
加分	出席次數	有氧運動之全勤者，加 1 分。
總分	BMI 減少數值 + 體脂率減少數值 + 出席加分	

計算範例：前測 BMI 24.66、體脂肪 28.2%；後測 BMI 22.51、體脂肪 24.7%、且有氧運動全勤，計算標準如下：

BMI：24.66-22.51=2.15

體脂率：28.2%-24.7%=3.5

有氧運動全勤：1 分

總分：2.15+3.5+1=6.65 分

五、 注意事項：

- 如活動過程中因身體不適發生任何狀況，應立即停止運動並主動告知授課教師尋求協助。
- 為珍惜資源並提升參與率，報名時需繳交活動押金 500 元。需符合以下條件始得全額退還押金：
 - ✓ 參與課程 5 次(含)以上
 - ✓ 完成前後身體檢測及問卷調查如缺席達 3 次(含)以上，每缺席 1 次扣除押金 100 元；未退還之押金，同意由本中心作為下學期健康促進活動使用。
- 報名前請確認課程時間未與必修或選修課程衝突。如已有課程安排，請勿報名。為維護課程品質，請準時簽到；遲到超過 15 分鐘或實際參與時間未滿 45 分鐘者，該堂課視同缺席。
- 有氧課程請穿著乾淨運動鞋及合適運動服裝。第一堂有氧課程將贈送運動毛巾及彈力帶各乙份(市值 500 元以上)。若缺席達 3 次(含)以上，將依比例視同以押金折抵前述贈品費用。
- 額外預約營養諮詢者，須提前五分鐘到達，並量測身體體位測量，每次 20 分鐘為限，需繳交額外活動押金 200 元，完成諮詢後全額退還。若無法出席，請於 72 小時前通知，無

故缺席者不退還保證金，請紀錄平時飲食或營養遇到的問題，以利營養諮詢過程順利。

6. 若不符合參加對象，想要參與有氧運動者，開放體驗有氧運動課程乙次，並於每時段當天開放現場前五名報名參加，另此項參與者不列入獎勵辦法。

六、活動課程表：

1. 有氧活動共開設兩班，分別為禮拜二(橘底)、禮拜五(藍底)，每班各招收 25 名，額滿為主。
2. 如有需營養諮詢，請線上先填寫表單。

課程類別	編號	日期	時間	地點	備註
前測	-	即日起至 4/28	08:00-12:00 13:10-17:10	M111	
有氧運動	1	04/28	17:00-18:00	體育館 韻律教室 G102	1. 禮拜二上課，預計招收 25 名學生。 2. 講師：林珮君老師
	2	05/05			
	3	05/12			
	4	05/19			
	5	05/26			
	6	06/02			
有氧運動	1	05/01(取消)	12:00-13:00	體育館 韻律教室 G102	1. 禮拜五上課，預計招收 25 名學生。 2. 講師：林珮君老師
	2	05/08			
	3	05/15			
	4	05/22			
	5	05/29			
	6	06/05			
營養諮詢	-	05/11-05/13 05/18-05/20	(一)(三)16:30-18:30 (二)18:30-20:30	M111	1. 每次 20 分鐘，每人限預約 一次，須提前五分鐘到。 2. 講師：亞大附醫張碧涵 營養師
後測	-	06/05-06/09	08:00-12:00 13:10-17:10	M111	
公布結果	-	06/11			擬預計於 6/11(四)公布，並電 話通知前六名。

- 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

114-2 燃脂享瘦趣 報名表

學院	<input type="checkbox"/> 管理學院 <input type="checkbox"/> 資訊電機學院 <input type="checkbox"/> 醫學暨健康學院 <input type="checkbox"/> 護理學院 <input type="checkbox"/> 創意設計學院 <input type="checkbox"/> 人文社會學院	姓名	
班級	學號	手機	
E-mail	@		

身體狀況自我檢查表

運動有助於提升健康與放鬆身心，但在參與活動前，請務必評估自身體能與健康狀況，以確保運動安全並達到最佳效果。請誠實填答下列問題，協助您於活動前完成自我健康檢測。

1. 是否曾經接受重大手術 否 是 (請填寫手術名稱: _____)
2. 目前是否有任何的健康問題或疾病?是否正在接受治療? 請詳述

活動注意事項

為維護活動品質與參與安全，活動期間請遵守以下規範：

- ◎ 本人確認身心健康，並自願參加活動，如活動過程中因身體不適發生任何狀況，應立即停止運動並主動告知授課教師尋求協助。
- ◎ 為珍惜資源並提升參與率，報名時需繳交活動押金 500 元。需符合以下條件始得全額退還押金：
 - ✓ 參與課程 5 次(含)以上
 - ✓ 完成前後身體檢測及問卷調查
 如缺席達 3 次(含)以上，每缺席 1 次扣除押金 100 元；未退還之押金，同意由本中心作為下學期健康促進活動使用。
- ◎ 報名前請確認課程時間未與必修或選修課程衝突。如已有課程安排，請勿報名。為維護課程品質，請準時簽到；遲到超過 15 分鐘或實際參與時間未滿 45 分鐘者，該堂課視同缺席。
- ◎ 有氧課程請穿著乾淨運動鞋及合適運動服裝。第一堂有氧課程將贈送運動毛巾及彈力帶各乙份(市值 500 元以上)。若缺席達 3 次(含)以上，將依比例視同以押金折抵前述贈品費用。
- ◎ 額外預約營養諮詢者，須提前五分鐘到達，並量測身體體位測量，每次 20 分鐘為限，需繳交額外活動押金 200 元，完成諮詢後全額退還，若無法出席，請於 72 小時前通知，無故缺席者不退還保證金，請紀錄平時飲食或營養遇到的問題，以利營養諮詢過程順利。 請填寫 google 表單

亞洲大學個資蒐集告知聲明

亞洲大學基於「燃脂享瘦趣」活動之目的，須蒐集您的學院、E-mail、姓名、學號、班級、手機、性別、生日、身體數值等個人資料，以在活動期間及校內，作為活動辦理之用。您得以下列聯絡方式行使請求查閱、補充、更正；請求提供複製本；請求停止蒐集、處理、利用；請求刪除個人資料等權利，請洽學務處健康中心。各項資料如未完整提供，將無法完成本活動作業。

- 同意 不同意 (若不同意將無法完成此申請項目)
- 已詳閱上述注意事項並於活動間期間遵守規定。 簽名：_____

若本學期諮詢後開設進階燃脂班(115-1 學期)，是否願意持續追蹤並參與完整課程？

- 願意，期待持續追蹤改善 🍊 暫不考慮



身體檢測

項目		檢測	前測(/)	中測(/)	後測(/)
性別			<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女		
出生西元年月日			/ /		
身高(cm)					
體重(Kg)					
BMI(手動計算)					
體脂肪率					
皮下脂肪率	全身				
	雙手				
	軀幹				
	雙腳				
骨骼肌率	全身				
	雙手				
	軀幹				
	雙腳				
內臟脂肪程度					
基礎代謝					
身體年齡					
血壓(mmHg)			/	/	/
腰圍(cm)					
健康中心紀錄人員					
活動押金繳交與退還					
活動押金 500 元		繳交簽名(壓日期)		退還簽名(壓日期)	
參與者		(/)		(/)	
健康中心人員		(/)		(/)	