

健康體位系列—燃脂享瘦趣活動簡章

一、 活動日期：115 年 10 月 02 日(二)-11 月 27 日(五)，共計 8 週。

二、 參加對象：

項目	男生	女生
體脂肪	$\geq 25\%$	$\geq 30\%$
備註：採兩階段報名： 第一階段 09/07-10/01 優先開放 114-2 參與過的學生報名 第二階段 09/21-10/01 開放全校學生報名，額滿為止		

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 10/02 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、 注意事項：

1. 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。
2. 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 6 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。
3. 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。
4. 有氧課程請穿著止滑襪子及合適運動服裝。
5. 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。

五、 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 10/02	08:00-12:00 13:10-17:10	M111	
有氧運動	1	10/06	17:10-18:00	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	10/13			
	3	10/20			
	4	11/03			
	5	11/10			
	6	11/17			
	7	11/24			
有氧運動	1	10/02	12:10-13:00	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	10/16			
	3	10/23			
	4	11/06			
	5	11/13			
	6	11/20			
	7	11/27			
營養諮詢	-	10/12 10/13 10/15	15:40-18:20 15:40-17:40 15:40-18:00	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	-	11/27-12/03	08:00-12:00 13:10-17:10	M111	

六、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

115-1 燃脂享瘦趣 報名表

學院	☐ 管理學院 ☐ 資訊電機學院 ☐ 醫學暨健康學院 ☐ 護理學院 ☐ 創意設計學院 ☐ 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 6 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。

◎ 有氧課程請穿著止滑襪子及合適運動服裝。

◎ 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「健康體位」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(115-2 學期)，是否願意持續追蹤並參與課程？

- ☐願意，期待持續追蹤改善 🍷 ☐暫不考慮

※本表含個人健康資料，請妥善保存※

身體檢測

項目 \ 檢測		前測(/)	後測(/)
性別		☐ 男 ☐ 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)			
骨骼肌率(全身)			
內臟脂肪程度			
基礎代謝			
身體年齡			
血壓(mmHg)		/	/
腰圍(cm)			
活動押金 500 元 繳交簽名(壓日期)	參與者	(/)	(/)
	健康中心 人員	(/)	(/)