

## 國立陽明交通大學「健康體位」大作戰

【活動對象】本校教職員工生(交大校區)。

【報名資格】需至少符合一項

1. BMI  $\leq$  18
2. BMI  $\geq$  27
3. 體脂率: 男性 25%  $\uparrow$ 、女性 30%  $\uparrow$
4. 腰圍: 男性 90cm, 女性 80cm  $\uparrow$

【活動時間】

1. 身體組成測量: 測 113/9/12(四); 後測 113/11/26(二)
2. 營養、運動課程: 113/9/19~113/11/28(詳見課程表)

【活動內容】

1. 身體組成測量(務必參加)
2. 營養師指導健康均衡飲食, 建立飲食正確觀念, 營養課程共計 7 堂。
3. 運動教練, 以安全運動方式燃燒身體的卡路里, 以最短時間消耗最大的能量與肌肉刺激, 運動課程共計 3 堂。
4. 參加者需配合飲食、運動記錄。

【活動獎勵】(限學生)

1. 減重獎金前三名 3000 元、2000 元、1000 元
2. 增重獎金前二名 2000 元、1000 元
3. 全勤獎 7-11 商品券 200 元

【報名時間】即日起~(9/10)17:00 止。

【報名方式】線上報名

【注意事項】

1. 報名截止後, 依體脂率、BMI、膽固醇排序  
以 e-mail 通知錄取名單, 共計 20 名。
2. 生理指數檢查前後測皆須參加, 未參加前測生理指數者, 則取消參加此計畫資格。
3. 行政大樓 1 樓健康中心備有體脂機歡迎使用

【承辦單位】學務處衛生保健組

【協辦單位】體育室、課外活動組

聯絡人: 姚小姐 maggiel102@nycu.edu.tw 分機: 51105

