國立雲林科技大學 109 學年度健康促進活動【養肌場】簡章

期間	4/19～6/13 (共 8 週)
難易度	進階
目的	維持健康好體態
資格	☑ BMI≧24 ☑ 體脂肪率≧標準值 (男性≧25%，女性≧30%) *符合其中一項，即可報名*
目標	體脂肪率下降 3%或體重下降 4 公斤
內容	**系列課程:** **【測量】** In Body 身體組成分析 **【講座】** 均衡飲食觀念 減重飲食原則 **【諮詢】** 醫療 飲食 運動 **【運動】** 肌力訓練 **【舒緩】** 伸展瑜珈 **活動行事曆:**

日期	時間	地點	類型	內容
03/17~04/07		校園活動報名系統	報名	報名期間
04/08~04/13		GA106 健康中心	測量	資格初審(儀器量測)
04/14		個人電子信箱(學校)	公告	公布學員名單
04/16		AI104 產學研大樓	測量	活動說明會&InBody 前測
04/19				活動開始
04/20、04/22 04/27、04/29 05/06、05/12 05/13、05/17 05/18、05/20	10:00~12:00	GA106 健康中心	諮詢	飲食諮詢
04/21	10:30~12:30	GA132 活動中心	講座	均衡飲食觀念
04~05	採預約制	GA106 健康中心	諮詢	運動諮詢
04/21、04/28	18:00-19:00	SW101 韻律教室	運動	肌力訓練

	05/05、05/19 05/26、06/02				
	04/28	10:30~12:30	GA132 活動中心	講座	減重飲食原則
	04/28、05/05 05/19	12:30-14:30 (採預約制)	GA106 健康中心	諮詢	醫療諮詢
	05/13、06/10	18:15-19:15	SW101 韻律教室	舒緩	伸展瑜珈
	06/11		AI104 產學研大樓	測量	InBody 後測
	06/13				活動結束
	06/16		GA106 活動中心	公告	公布符合抽獎名單
	06/18		GA106 活動中心	公告	公布中獎名單

獎勵制度	● 參與系列課程**【講座】**、**【諮詢】**，可登錄學生宿舍活動點數 1 點；上限 4 次。 ● 參與系列課程**【講座】**、**【諮詢】**，可登錄終生學習時數 1 小時；上限 5 次。 ● 達標者獲得抽獎機會 「小米手環 5」*2 「米家聲波電動牙刷」*2 「米家電動刮鬍刀」*2 「米家水離子吹風機」*2 *如遇商品缺貨或不可抗力之事由，導致獎品內容變更，主辦單位有權變更贈品，改由等值商品取代之，得獎者不得要求折現或轉換其他商品*
人數限制	30 人