



嘉南藥理大學
Chia Nan University of Pharmacy&Science

報名時間：107/

即日起-03.23(五)

或額滿截止

107年度健康促進系列活動

健康直達車

嘉藥讚

健康無油站 【體重控制班】

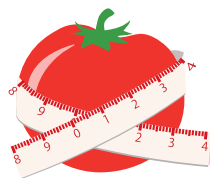
本校教職員工生
共 **50** 名

報名須知



報名資格：體重過重(BMI $\geq$ 27以上)之全校教職員工生皆可報名參加

報名方式：採網路報名(教職員工→教師資訊網；學生→學生資訊網)



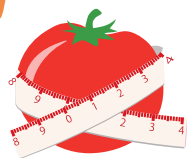
01 個人組『最佳減重獎』

第一名 **2000** 元獎金

最佳減重獎-個人組(對象：減重學員)

計算方式：8週活動結束後，BMI降低最多者

第一名：2,000元獎金/第二名：1,500元獎金/第三名：1,000元獎金



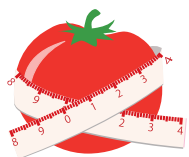
02 團體組『最佳減重獎』第一名 **2000** 元獎金

最佳減重獎-團體組(對象：體重控制班之營養志工)

計算方式：8週活動結束後，

每組減重BMI之平均值=(減重前BMI總和-減重後BMI總和)÷組別人數

第一名：2,000元獎金/第二名：1,500元獎金/第三名：1,000元獎金



03 『全勤獎』 **100** 元獎金

有達到以下活動內容參與次數者可得到100元獎金。

(1)須完成前測及後測

(2)須全程參與營養課程(共8堂)、有氧運動(共8堂)及健走(每週二次，共16次)。

活動諮詢：有活動相關疑問，請洽本校學務處衛生保健組(C109) 江慧玲營養師，電話06-2664911轉校內分機1214。



健康直達車



嘉藥讚



健康無油站

【體重控制班】課程時間表

活動週別/日期	活動時間	主 題	講 師	上課地點
5 03/29 (四)	14:00-16:00	前測：身體組成分析/ 身高/體重/血壓	衛生保健組 江慧玲營養師	臨床營養專業教室 F202
7 04/10 (二)	17:30-19:20	我的飲食日記 油、糖認識與選擇	衛生保健組 江慧玲營養師	教務處一般教室 Cs401
04/12 (四)	17:30-19:30	初級強度有氧運動	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
8 04/17 (二)	17:30-19:20	理想體重之計算 減重者之飲食設計	衛生保健組 江慧玲營養師	教務處一般教室 Cs401
04/19 (四)	17:30-19:30	瑜珈體能運動	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
10 05/01 (二)	17:20-20:00	減重飲食吃多少及實務操作 全穀根莖類、蔬菜類、奶類	衛生保健組 江慧玲營養師	R棟餐飲大樓一樓 視聽教室
05/03 (四)	17:30-19:30	韻律雕塑訓練運動	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
11 05/08 (二)	17:20-20:00	減重飲食吃多少及實務操作 肉魚豆蛋類、水果類	衛生保健組 江慧玲營養師	R棟餐飲大樓一樓 視聽教室
05/10 (四)	17:30-19:30	自身體重訓練	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
12 05/15 (二)	17:20-20:00	精算飲食DIY 便當、麵食篇	衛生保健組 江慧玲營養師	R棟餐飲大樓一樓 視聽教室
05/17 (四)	17:30-19:30	緊實雕塑、心肺衝勁	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
13 05/22 (二)	17:20-20:00	精算飲食DIY 便利商店、飲料點心篇	衛生保健組 江慧玲營養師	R棟餐飲大樓一樓 視聽教室
05/24 (四)	17:30-19:30	肌力延展、核心縮腹	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
14 05/29 (二)	17:20-20:00	減重選食方式 大家一起來抓餐	衛生保健組 江慧玲營養師	R棟餐飲大樓一樓 視聽教室
05/03 (四)	17:30-19:30	穩定核心、促進代謝	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
15 06/05 (二)	17:20-19:10	外食技巧 認識營養標示	衛生保健組 江慧玲營養師	教務處一般教室 Cs401
06/07 (四)	17:30-19:30	全身燃脂、臀腿雕塑	葉書岑老師	紹宗體育館韻律教室
06/07 (四)	14:00-16:00	後測：身體組成分析/ 身高/體重/血壓	衛生保健組 江慧玲營養師	臨床營養專業教室 F202



備註：請自備一雙乾淨運動鞋、毛巾、水、穿運動服裝

