

嘉南藥理大學 110 年度「Show 出我的健康美型挑戰賽 2.0」(非畢業班)

一、運動課程

一、專業運動課程大綱					
週別	日期	時間	課程內容	講師	上課教室
六	10/18 (一)	10:20-12:10	1.肌肉與關節的舒緩放鬆	蘇明耀老師	運動中心
七	10/25 (一)	13:20-15:10	2.心肺適能訓練 3.肌力訓練		
二、至英傑六舍一樓運動中心					
六	10/18-10/22	15:00-21:00	每週 1 次免費，須完成簽到否則請自費進入。	---	運動中心
七	10/25-10/29				
★注意事項:上課時請穿著具備吸濕排汗且有延展性的運動服裝、健走鞋或慢跑鞋、毛巾、水壺。					

二、減重營養諮詢

- 1.需填寫 1 週以上的飲食紀錄，方能預約營養諮詢，否則將取消資格。
- 2.請攜帶一週飲食紀錄至健康促進中心(V101)直接向營養師預約諮詢。

三、後測時間

後測時間：11 月 3 日(三)及 11 月 4 日(四)之 9:00-16:00，至健康促進中心(V101)進行後測。

四、比賽計分方式

- (一)「得分」：前、後測減少之 BMI、腹圍(公分)及體脂肪(%)之總和為「得分」，前述數據皆取至小數點後第 1 位，並以第 2 位四捨五入為準，佔總分 90%。
- (二)「積分」：減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動及減重心得積分總和為「積分」，佔總分 10%。
- (三)「總分」= 「得分」x90%+「積分」x10%

五、獎勵方式說明如下：

健康促進中心將於 110 年 11 月 10 日(三)中午 12:00 於本中心網頁公告得獎成績，並於 111 月 17 日(三) 中午 12:30 請得獎人至本中心進行頒獎儀式，請得獎人準時參加，本次活動獎勵如下

※皆取個人總分前 3 名：

第一名：獎金 3,000 元；第二名：獎金 1,500 元；第三名：獎金 900 元