

## 2018 學務處衛保組「聰明吃 健康行」健康體位控制活動公告



**主辦單位** 國立清華大學學生事務處衛生保健組 (本展覽由教育部健康促進學校計畫補助)

**協辦單位** 新竹市政府衛生局、新竹市東區衛生所、新竹國泰綜合醫院營養組、國立清華大學圖書館、體育室

- (一) 活動日期：2018/03/06-2018/05/16。
- (二) 報名期間：2018/02/05-2018/03/01(依報名先後至額滿後則列為備取)。
- (三) 參加辦法：需符合以下所有條件方可參加。
1. 需揪團參加：2 人(含)以上成行。
  2. 成員皆需符合 BMI 值超過 25 以上者。
  3. 加入衛保組 FB 不公開社團-「2018 清大學務處衛保組聰明吃健康行」。
  4. 招收人數：共招募 80 人：校本部 50 人，南大校區 30 人。
- (四) 費用：免費，參加者需繳交 500 元保證金。
- (五) 活動內容：如下。



1. 主辦單位：國立清華大學學生事務處衛生保健組

(本系列活動由教育部健康促進學校計畫補助)

2. 協辦單位：新竹市衛生局、新竹市東區衛生所、新竹國泰綜合醫院營養組、國立清華大學圖書館、國立清華大學體育室

| 活動名稱                        | 時間                    | 地點                       | 備註  |
|-----------------------------|-----------------------|--------------------------|-----|
| 減重目標訂定與 e 化紀錄教學             | 03/06 (二) 12:00-13:30 | 南大第一活動中心 2F 會議室          |     |
|                             | 03/07 (三) 12:00-13:30 | 校本部旺宏館清沙龍                |     |
| 體適能概念調整及前測                  | 03/13 (二) 08:30-13:30 | 南大校區活動中心 1F 衛保組          | 必出席 |
|                             | 03/14 (三) 08:30-13:30 | 校本部醫輔大樓 1F 衛保組           |     |
| 有氧運動的健身技巧 1<br>(限參與體位控制者加入) | 03/19 (一) 12:00-13:30 | 校本部田徑場<br>雨備：體育館第二舞蹈教室   |     |
|                             | 03/27 (二) 12:00-13:30 | 南大校區操場<br>雨備：體育館 3F 舞蹈教室 |     |
| *如何打造易瘦體質                   | 03/21 (三) 12:00-13:30 | 校本部旺宏館清沙龍                |     |
| *素食者的減重技巧                   | 03/28 (三) 12:00-13:30 | 校本部旺宏館清沙龍                |     |
| 有氧運動的健身技巧 2<br>(限參與體位控制者加入) | 04/13 (五) 12:00-13:30 | 南大校區操場<br>雨備：體育館 3F 舞蹈教室 |     |
|                             | 04/16 (一) 12:00-13:30 | 校本部田徑場<br>雨備：體育館第二舞蹈教室   |     |
| *運動前、中、後的飲食建議               | 04/18 (三) 12:00-13:30 | 校本部旺宏館清沙龍                |     |
| 重力訓練的基本概念 1<br>(限參與體位控制者加入) | 04/17 (二) 12:00-13:30 | 南大校區健身有氧中心               |     |
|                             | 04/23 (一) 12:00-13:30 | 校本部重訓室                   |     |
| *如何增重養肉                     | 05/02 (三) 12:00-13:30 | 校本部旺宏館清沙龍                |     |
| 重力訓練的基本概念 2<br>(限參與體位控制者加入) | 04/24 (二) 12:00-13:30 | 南大校區健身有氧中心               |     |
|                             | 05/07 (一) 12:00-13:30 | 校本部重訓室                   |     |
| 體適能概念調整及後測                  | 05/15 (二) 08:30-13:30 | 南大校區活動中心 1F 衛保組          | 必出席 |
|                             | 05/16 (三) 08:30-13:30 | 校本部醫輔大樓 1F 衛保組           |     |
| 運動指導與運動處方訂定                 | 03/20 (二) 08:00-12:00 | 校本部醫輔大樓 1F 衛保組           |     |
|                             | 03/27 (二) 08:00-12:00 |                          |     |
|                             | 04/03 (二) 08:00-12:00 |                          |     |
|                             | 04/10 (二) 08:00-12:00 |                          |     |
|                             | 04/17 (二) 08:00-12:00 |                          |     |

(六) 報名方式：請於 02/05(一) 08:30~03/01(四) 17:00 前親洽衛保組，繳交並完成以下資料，始完成報名。

1. 參加者需繳交 500 元保證金，全部課程出席率需達 70%以上(至少 8 堂課)，並完成體適能前、後測者，將全額退費，並贈送全勤獎勵。
2. 因公無法出席上列「\*」課程者，可於課後，至衛保組清華影音分享網進行數位學習補課，並於 FB 不公開社團-「2018 清大學務處衛保組聰明吃健康行」寫下您的閱讀心得及疑問。
3. 完成基本生理指標(含身高、體重、血壓、腰圍、臀圍等)、過去病史詢問、生活型態調查及疲憊感量表測量。

(七) 獎勵辦法：

**1. 團體獎勵：團體減重卓越獎**

(1) **說明**：平均減重**公斤數**最多的組別，將頒發團體獎勵。

(2) 第一名 3 千元禮卷、第二名 2 千元禮卷、第三名 1 千元禮卷。

**2. 個人獎勵：好習慣養成績優獎**

(3) **說明**：利用臉書社團或本校健康照護系統-健康紀錄，登錄飲水、運動或飲食紀錄，培養學員養成每週至少三天，每次至少 30 分鐘的運動，及早上起床，於早餐前喝水至少 300-500CC，每日飲水量至少 2,000CC 的習慣，完成上述活動達成率最高的前三名，將頒發個人獎勵。

(4) 第一名 3 千元禮卷、第二名 2 千元禮卷、第三名 1 千元禮卷。

(八) 詳情請見衛保組網站 <http://health.web.nthu.edu.tw/bin/home.php>

(九) 本組連絡電話：03-5743000。

學務處衛保組 歡迎您的參與