

國立臺中科技大學 112 學年度第 2 學期

「瑜悅身心，珈倍柔美」運動班活動簡章

一、主辦單位：學生事務處衛生保健組

二、主要參加對象：本校學生為主

(以下符合任一項皆可參加)

(一) BMI \geq 24。

(二) 男生腰圍 \geq 90cm、女生腰圍 \geq 80cm。

(三) 符合三高(高血糖、高血壓、高血脂)中任一項。

(四) 體脂肪率大於 25%。

(五) 名額：預計 20 名 (額滿為止)

三、報名方式：採線上報名，報名網址：

(一) 以上述(一)~(五)之學生為優先參加，其餘名額依線上報名順序及可全程參加活動者優先錄取。

(二) 自備智慧型手機一支(須下載 icare App 紀錄個人健康狀況)。

(三) 如錄取將以簡訊通知並需至衛保組進行前測(身體組成分析)並填寫個人健康資料(請於接到簡訊通知依規定時間如期完成前測和填寫個人資料，以確認符合資格，如期完成後測者給予嘉獎乙支。

四、報名時間：即日起至 4/8 日止(如報名者超過 20 名則提前關閉系統)

五、參加營養課程可自備午餐邊吃邊聽老師上課。

六、活動時間及內容：

日期	時間	課程內容	地點
113/4/11、 4/25、5/2、 5/9、5/16、 5/23、5/30、 6/6 (每周四)	12:30~13:30	營養課程(附水果) (需自備午餐)	暫定衛保組辦 公室 (依活動人數 決定地點)
113/4/25、 5/2、5/9、 5/16、5/23、 5/30、6/6、 6/13(每周四)	15:20~17:00	運動課程	資訊樓 9 樓 第一韻律教室

七、獎勵辦法(限學生領取)：

- (一)體重+體脂肪下降總和最多前三名，可獲贈 2000 元、1500 元、1000 元禮券或等值商品
- (二)全勤獎給予每人價值 100 元禮券或等值商品。
- (三)得獎公布：於活動後得獎者名單將公布於衛保組網站。

八、注意事項：

- (一)凡報名參加活動者，即視已充分瞭解本活動各項規則/時間，且願意遵守。
- (二)本活動係希望參加者能自發自律完成活動，如發現有造假情形則取消參加資格。
- (三)參加活動者，請視自己身心狀況參加，如有不適務必立即停止並休息。
- (四)本組保有修定活動規則及獎品的權利，得獎名單以本組公告為準。
- (五)若臨時有事，請務必提前告知/請假 04-2219-5237。