

國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫 健康體位

※ 報名本活動者請於 3/4 中午 12:00~14:00 前往活動中心一樓進行體適能前測與 5/28 中午 12:00-14:00 前往學生活動中心一樓進行體適能後測(限學生)。



課程內容：體適能前後檢測、有氧舞蹈課程。

日期：自 108 年 03 月 04 日起至 05 月 29 日(詳如附件課程表)



(課程分別於每週一和週三中午 12:10-13:10)



招收對象：體重過重 (BMI>24) 為優先、每班開放 20 名非體重過重者。



招收人數：本校學生每班 50 位共 100 名，名額額滿為止。

參加對象：免費參加，全程參與者課程結束時，即送全勤獎禮品乙份，歡迎全校學生踴躍報名。



主辦單位：衛保組、體育室



報名方式：線上報名活動相關資訊請至衛生保健組網頁下載瀏覽。



聯絡人：蔣宛津小姐 電話:05-6315911

於活動結束後，體適能成效優異者(以活動參與情形、體重、BMI、腰臀圍、體適能檢測等為評分標準)將獲得健康體位競賽禮券。第一名:3000 元禮券、第二名:2500 元禮券、第三名:2000 元禮券、全勤獎 10 名(各 100 元禮券，得視全勤人數調整禮券額度)。*依教育部規定獎勵費之對象限學生。



非體重過重者(BMI<24，恕無法參加競賽第一~三名，但可獲全勤獎)



學務處 衛生保健組關心您

學生事務處線上報名表

有氧舞蹈報名網址

<http://student.nfu.edu.tw/index/sign.php>

108 年度 健康促進學校計畫 健康體位活動時程表



日期	活動	地點
108/03/04 (星期 1) 中午 12:00~14:00	*體適能(前測)項目:(限學生) 身高、體重、體脂肪、腰臀圍、體適能檢測 *健康體位及健康飲食宣導。	活動中 心一樓
108/03/11~ 108/05/20	*學生 A 班：共計 10 堂 每週一中午 12 時 10 分至 13 時 10 分(有氧舞蹈) *4/15(期中考)停課	體育室 舞蹈教 室
108/03/06~ 108/05/29	*學生 B 班： 共計 10 堂 每週三中午 12 時 10 分至 13 時 10 分(有氧舞蹈) *4/3(連假)、4/17(期中考)、5/1(勞動節)停課	體育室 舞蹈教 室
108/05/28 (星期 2) 中午 12:00~14:00	*健康檢查(後測)項目:(限學生) 身高、體重、體脂肪、腰臀圍、體適能檢測	活動中 心一樓
108/05/29 (星期 3) 12:10-13:10	頒獎典禮	體育室 舞蹈教 室



國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫

健康好體位(下學期)

授課教師：林莞婷老師

授課地點：經國館地下室一樓韻律教室

※ 共計 10 堂課(週一中午 12:10~13:10)

課程表及老師簽到表

日期	課程	老師簽到
108/03/11	ipartystar	
108/03/18	ipartystar	
108/03/25	ipartystar	
108/04/01	ipartystar	
108/04/08	ipartystar	
108/04/22	進階有氧 1	
108/04/29	進階有氧 2	
108/05/06	進階有氧 3	
108/05/13	進階有氧 4	
108/05/20	進階有氧 5	

國立虎尾科技大學 108 年度健康促進學校計畫

健康好體位（下學期）

授課教師：許漫如老師

授課地點：經國館地下室一樓韻律教室

※ 共計 10 堂課(週三中午 12:10-13:10)

課程表及老師簽到表

日期	課程	老師簽到
108/03/06	輕瑜珈	
108/03/13	皮拉提斯瑜珈	
108/03/20	power yoga	
108/03/27	皮拉提斯瑜珈	
108/04/10	享受瑜珈	
108/04/24	皮拉提斯瑜珈	
108/05/08	體適能瑜珈	
108/05/15	輕瑜珈	
108/05/22	power yoga	
108/05/29	雕塑瑜珈	