

一、活動宗旨:招募東華大學對健康促進有興趣教職員生，透過有氧健身操達到減重與塑身的目的，並藉此提升個人的生活品質，使身體更健康、效強化對健康體位的認同。

二、活動目的與內容：參加 8 週有氧健身課程，活動包含前測、有氧健身課程與後測，讓參與者了解自己的身體組成，以及運動習慣的養成來改善生活品質，並降低 BMI 值。

1. 認識身體：前後測（身高、體重、腰圍、臀圍、BMI、體脂率）。
2. 營養師講座/健康講座/運動講座.
3. 有氧健身課程（熱身、有氧舞蹈、柔軟度訓練）
4. 肯定自己：前後測（身高、體重、腰圍、臀圍、BMI、體脂率）。

三、參加對象及報名日期

1. 全校教職員生 BMI 大於 $20\text{kg}/\text{m}^2$ 者（BMI 值 25 以上為最佳），體脂肪率男生 $>15\%$ 女生 $>20\%$ ，無心血管疾病，且可全程參加者。
2. 即日起至四梯次(各 35 名)額滿截止；教職員及家屬 2 梯次，學生 2 梯次。
3. 採網路報名

http://www.student.ndhu.edu.tw/files/14-1007-49575_r942-1.php

並於 2 月 19 日至 3 月 1 日前親自到健康中心完成前測，早上 9 點至 16 點(中午開放)。

四、活動時間及人數

1. 報名依身分別不同，分兩時段擇一選擇時段參加，每一班以 35 人為限

星期一：3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/22、4/29 12:20~13:20 (教職員 A)
3/4、3/11、3/18、3/25、4/1、4/8、4/22、4/29 18:30~19:30 (學生 A)
星期二：3/5、3/12、3/19、3/26、4/2、4/9、4/23、4/30 12:20~13:20 (教職員 B)
星期三：3/6、3/13、3/20、3/27、4/3、4/10、4/24、5/1 18:30~19:30 (學生 B)

2. 活動參加人數上限：各班 35 人，共計 140 人

3. 營養師講座/健康講座/運動講座之場地另行通知。

五、活動地點
有氧健身課程：教職員及眷屬於教育學院潛能開發教室
學生於東華大學體育館一樓舞蹈教室

六、活動獎勵

1. 完整參與活動，可得全勤獎，
2. 減重成效最佳者將於結業式獲頒大獎。

七、活動注意事項

1. 若有身體不適或傳染性疾病者可請假休息。
2. 參加有氧健身課程請務必著乾淨運動鞋或舞蹈鞋並保持場地整潔。