



報名日期序號：

悠遊輔仁·健康達人-II 健康促進系列活動

「有氧·肌力 運動愛健康」有氧韻律活動報名表

系級/單位			姓名		
性別	☐ 女 ☐ 男		年齡	_____歲(年 月)	
手機			電子信箱		
身高	腰圍	體重	體脂	收縮壓	舒張壓
cm	cm	kg	%	mmHg	mmHg

歡迎至衛保組(國壘樓 MD-134)量測身體健康質量值

你的生活運動：

1. 你平常運動項目為：可複選

☐健(慢)走(4-6km/hrs)、☐跑步(8-12km/hrs)、☐騎單車(15-24km/hrs)

☐其他：_____。

2. 你每週運動累積時間達有無達到 150 分鐘/週的費力運動：

☐有

☐未達到(目前運動累積時間約為_____分鐘/週。

※生活運動包含：一般運動，如太極拳、球類運動、健康操、戶外活動等，然平日之上下樓梯、做家事如：拖地(費力之勞務)亦都屬生活運動項目之一。

※報名及注意事項：

(一)報名請至本校活動報名系統報名，線上報名成功後請於 3 天內(工作天)至國壘樓衛保組繳交活動報名表及保證金新臺幣伍百元(NTD:500)，俟活動結束後無息歸還，未完成繳交活動報名表及保證金，承辦單位有權刪除參與活動資格。

(二)為維護其他學生之權利及經費資源，活動期間無故缺課逾兩次者，沒入保證金移繳學校校務基金運用。

(三)完成報名並參加 11/11(一)說明會之學員，贈送本校健康促進紀念運動毛巾乙條。

(四)學務處衛保組歡迎你(妳)一起運動愛健康

推動健康促進學校活動



學生事務處·衛生保健組