

樂活輔仁·健康達人-健康促進系列活動

「有氧·輕肌力 健康愛運動」有氧韻律活動

一、緣起：

我們每個人都知道自己該運動，但是很少人了解最重要的關鍵因素；若要一個人體適能狀況有三大要素：而有氧韻律及肌力運動便是，增強心肺功能為目的的運動項目之一，更是自我體能調適重要一環。藉有氧運動與肌力間歇訓練，增強心肺功能、柔軟度和肌力，提升人體耐力質素。

二、目的：

透過活動規劃，提升人體耐力質素，增強心肺功能，增進體能，減脂，並提升肌肉適能，保持良好的肌力和肌耐力對促進健康、預防傷害與提高工作效率有很大的幫助，並降低慢性疾病，改善情緒、強化骨骼和肌肉、增加肺活量、降低跌倒與骨折的風險，以達控管體重促進健康目的。

三、活動對象：本校學生，名額 20 人

四、活動時間：110 年 10 月 20 日(三)至及 11 月 04 日(四)

每週三、四 18:00~19:00 (19:30)時 (計三週 6 堂課)

五、活動地點：本校積健樓 2 樓 LP-220 舞蹈教室(四樓舞蹈教室 407)

六、承辦單位：學生事務處衛生保健組

協辦單位：體育學系、體育室、世醫股份有限公司

七、活動構想：

(一) BMI 值、腰圍及體脂量測：學員需備智慧型手機，於課間自主量測-體重體脂機(藍牙自動上傳)，並自我實施健康管理，課終評估身體健康。

(二) 有氧與肌力教學：透過有氧韻律之柔軟運動與強化肌力健身運動，提升學員身體質量進而達到養成運動健康習慣。

(三) 後測與回饋：課程認知後測與活動成果(身體質量分析)分享及活動滿意度回饋(問卷)

八、課程日程進度：

日期/時間	課程/進度	地點	講座	備註
10/20(三) 12:00~13:30	活動說明會		學務處衛保組	學務處衛保組 體育學系、體育室 世醫公司
10/20(三) 18:00~19:00 11/03(三) 18:00~19:00	有氧運動	積健樓 2F LP220 舞蹈教室	有氧舞蹈教練 陳怡芝老師 林品妍老師 李怡萱助理	結合體適能以及流行音樂，創造出最適合各種族群在運動中皆能獲得樂趣的一種有氧舞蹈課程，擺脫既有的傳統有氧連續音樂，而採用單曲的流行音樂，以成為時下最棒的有氧運動之一。
11/04(四) 18:00~19:30	課程成果 回饋與分享		有氧舞蹈教練 陳怡芝老師 學務處衛保組	身體質量改變分析 學習心得分享與回饋

九、報名及注意事項：

- (一)報名請至本校活動報名系統報名(活動報名 ID：29454)，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伍佰元(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(含 2 次)，沒入保證金移繳學校校務基金運用。

十、其他：

- (一)參加學員請著韻律服或具吸汗排汗適宜之運動服，場地可穿著室內舞鞋或另帶乾淨運動鞋換穿，並請自備運動毛巾、飲水(瓶)及個人所需運動用品。
- (二)本活動認證本校「起飛計畫」教育訓練時數 6 小時。
- (三)未盡周詳之處得由承辦單位修訂之。

