

107 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

| | |
|--|---------------|
| 活動主題：體位闖關活動 | |
| 活動日期：107 年 04 月 9 日、4 月 16 日 活動地點：活動時間：12:00~13:00 | |
| 主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組 協辦單位：高雄醫學大學護理系一年級 | 附件:活動剪影、活動簽到表 |
| 活動重點記錄及評值： 1. 為推行正確減重觀念，與護理系一年級服務學習同學利用中午用餐時段共同舉辦體位知識問答闖關活動。本活動共 147 位師生參與。 2. 藉由遊戲融入 a.推廣喝水的好處 b.了解何謂生酮飲食 c.教導耳穴減重以及身體減重法 d.易誤解觀念問題 e.用體重計測量體重、BMI、體脂、基礎代謝率，並讓學生了解健康體位定義及自己的 BMI 數值和算法，注意運動與進食情形，以維持正常的 BMI 及有正確減重概念。 3. 活動後知識的提升問卷平均為 4.97 分(滿分 5 分)，顯示參與者對自己的 BMI 數值、健康體位定義及維持健康體位知識有提升。 | |

附件一

活 動 剪 影

