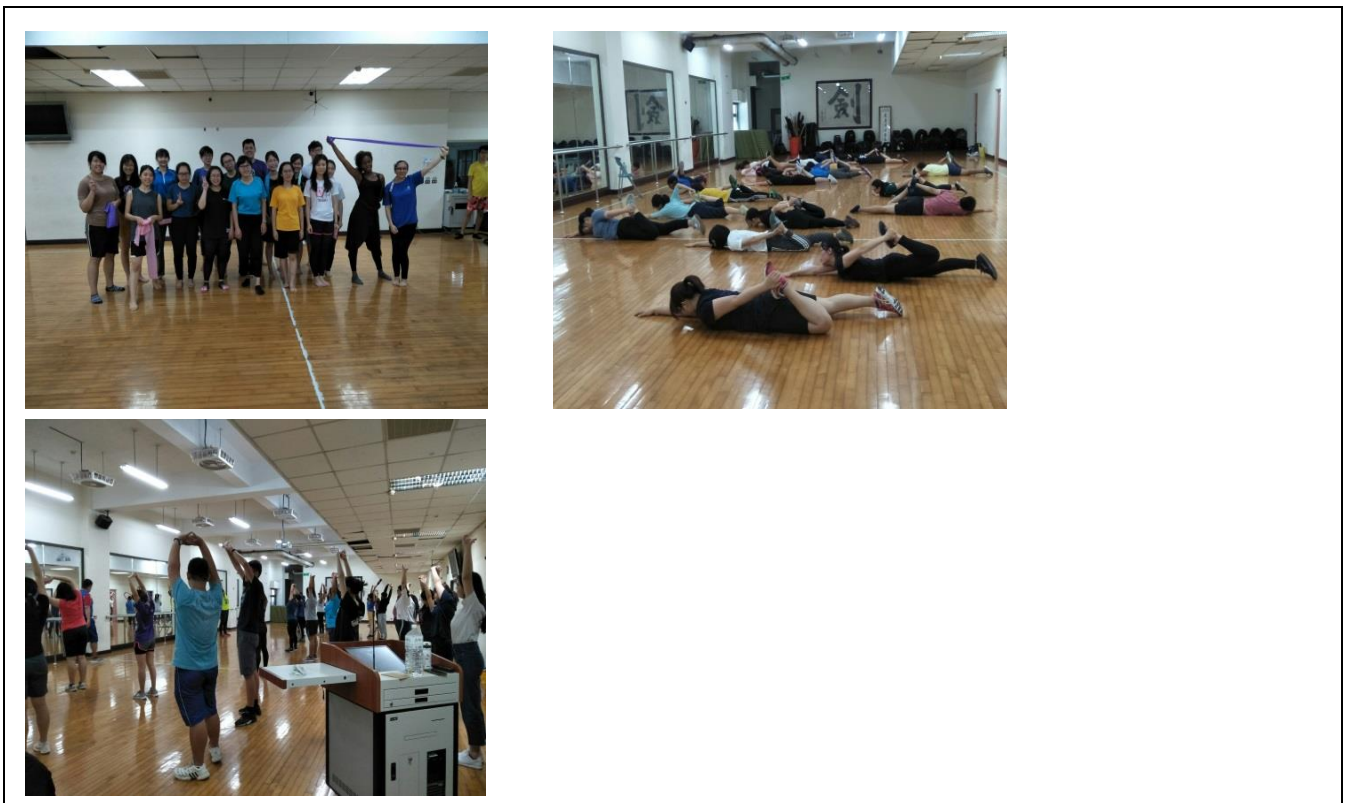


## 107 年度高雄醫學大學 健康促進計畫—體位系列活動：塑身班

活動主題：體位系列活動—塑身班	
活動日期：107 年 4 月 12 日(前測)至 107 年 6 月 7 日(後測)共 8 周 (4/12.19.5/3.10.17.24.31.6/7)	
活動地點：濟世 B2 舞蹈教室	
活動時間：12:00-13:00	
主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組	附件：活動剪影、活動簽到表
活動重點記錄及評值： 1. 邀請台灣長期健康照顧產業發展協會臧鎬組長擔任課程教練，利用肌力,有氧核心綜合式體能訓練帶領師生進行核心運動，部份學生搭配上體育中心週二第一、二節陳昭彥主任的特殊體育課，增加健康體位維持。 具體成效:共 55 人參加為期 8 周之活動後，後測體脂降低前三名分別由 56%降至 50.9%；41.8%降至 38.49%；45.1%降至 42.89%；總結果體重由 66.21 公斤降至 64.58 公斤、體脂 32.31%降至 32.01%、腰圍 80.52 公分降至 78.41 公分、臀圍 99.85 公分降至 98.85 公分，活動滿意度得分為 4.71 分(滿分 5 分)。同學反應回饋覺得很棒，可以續辦。 預期目標:參加健康體位管理後，其體脂可下降，並維持健康體位，形塑校園運動氛圍。	

### 附件一、活動剪影



### 附件二、活動簽到表