

108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「輕盈一夏塑身班」活動

活動日期：108 年 3 月 18 日-5 月 20 日

活動地點：CS207、CSB2 舞蹈教室

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

活動重點記錄及評值：

冬天—容易累積脂肪的季節，與氣溫成反比的食慾與各式佳節聚餐不免讓腰圍多了幾公分。隨著炎熱的夏季到來，是甩去贅肉輕盈度日的時刻了！為讓參與者能夠以健康方式減重，課程包含減重飲食與運動兩部分，分別邀請專業營養師與運動教練，教導大家正確飲食觀念、食物份量代換以及有氧、肌力運動等。活動為期九週，吸引 63 位學生與教職員報名參與，整體滿意度為 4.5 分。

具體成效：

前後測成果—第一名體重下降 4.4kg，體脂下降 3.4%；第二名體重下降 3.7kg，體脂下降 2.5%；第三名體重下降 3.6kg，體脂下降 3.5%。總平均體重下降 1.3kg，體脂下降 1.7%，腰圍減少 3.5cm，臀圍減少 2.2cm。

預期目標：

首先給予參與者正確的減重飲食觀念後，搭配每週有氧、核心運動課程，藉由選擇正確的食物做到熱量攝取管理以及運動熱量消耗，雙管齊下幫助參與者達到健康減重及塑身的目的。

附件一

活動剪影

