

教職員體控班特別注意事項

☆非開放報名時間內報名者，將刪除資料不予登記【活動時間】114年08月18日至114年11月25日

【活動內容】

1. 生理指數檢查- 血液檢查、體重、腰圍、血壓、身體組成分析儀器。

(1) 前測: 114年08月18日 (一) 09:00-10:00

(2) 後測: 114年11月25日 (二) 09:00-10:00

2. 專業營養師授課健康飲食概念，設計個人飲食表，並實際到餐廳實際秤份量，營養課程共計2堂，此次營養課程(一)、(二)在同一天，請大家知悉。

(1) 114年09月10日 (三) 10:00-12:00，地點: 學務處2樓會議室。

(1) 藉由設計 ZUMBA 有氧運動課程提升每個人基礎代謝率; 拳擊有氧課程促進新陳代謝，讓學員能健康體態，運動課程25堂:

114年09月01日至114年11月25日【每週二、四中午12:00-13:00】活動地點: 志道樓小活動室。

@每週二- ZUMBA 有氧: Queenie老師。

@每週四- 拳擊有氧: 大頭老師。『需帶瑜珈墊』。

☆【報名事項】☆

報名成功者請於114年08月07日(四) 下午13:00-15:

00前來衛保組繳保證金350元，未繳交者視同放棄，由候補人員遞補。

1. 本活動免費，報名時須繳交保證金350元。

【保證金退還須知】生理指數檢查前後測皆需參加，運動課程達16堂，營養課程至少1堂，遲到達20分鐘無法簽到，上述皆達成者，於活動結束，退還保證金\$350元。

2. 為了以利更多同仁能參與體控班課程，參與本次運動課程未達12堂的同仁，下次體控班活動則取消報名一次。

3. 生理指數檢查【前後測】皆須參加，未參加者將取消參加資格。

4. 若未達退費標準，保證金將納入生理指數檢查費用。

5. 本次活動將有運動課程，參加活動前請衡量自身的身體情況。

6. **此次時數最高14小時**，缺課超過上課總時數六分之一者不核發時數。