**108年度校園健康促進活動**

**「妙曼樂活、輕鬆減重-體重控制班」實施辦法**

體重控制課程內容(啟新診所講師支援)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 時間 | 地點 | 課程 |
| 4月26日(星期五)  | 9:00:10:0012:30~13:30 | 台北:衛保組、室內體育場 |

|  |
| --- |
| 1.健康檢測(前測)2.問卷填寫(前測)3.雲端健康管理工具使用教學4.完成體適能檢測-登階 |

 |
| 桃園:醫務室、體育一館三樓 |
| 5月3日(星期五)  | 12:30~13:30 | 台北:逸仙堂前廳 | 腰瘦熱舞有氧-運動課程- |
| 桃園: 韻律教室 |
| 5月10日(星期五) | 12:10~13:50 | 台北:教室集合校外健走(安排活動-撿菸蒂) | 校內健走教學-校外健走-以最容易養成的運動開始，逐步建立起健康的生活習慣，擁抱更輕鬆無負擔的人生 |
| 桃園: 教室集合校外健走 (安排活動-撿菸蒂) |
| 5月17日(星期五) | 12:10~13:50 | 台北:D302 | 營養講座-食物吃錯比例,容易頭昏腦脹,疲累失眠,老化加速,體重、體脂肪失控,邁向三高….只要食物的比例吃對了,自然頭腦清晰,皮膚光澤搭配運動，身材同步窈窕緊實。50分鐘運動講座-以簡易、方便及易學習的運動姿勢教學，內容以核心動作為主，並教導如何在家或任何地方自行操作核心訓練的動作、與動作之安全注意事項及訓練核心之重要性。^(自我暖身) |
| 桃園CC506 |
| 5月24日(星期五)  | 12:30~13:30 | 台北: 逸仙堂前廳 | 腰瘦熱舞有氧-運動課程 |
| 桃園: 韻律教室 |
| 5月31日(星期五) | 9:00~10:0012:30~13:30 | 台北:衛保組、逸仙堂前廳桃園:醫務室、韻律教室 | 後測腰瘦熱舞有氧-運動課程 |
|  |