



朝陽科技大學 112年度健康促進計畫

報名時間：即日起至10月06日(或滿額為止)

活動時間：112年10月17日至12月19日 (每週二，下午16:00-17:30)

一週	二週	三週	四週	五週	六週	七週	八週	九週	十週
10.17	10.24	10.31	11.7	11.14	11.21	11.28	12.5	12.12	12.19
科技體適能檢 / 前測	韻律有氧 / 初級徒手肌力	徒手有氧 / 基礎伸展運動	高低衝擊有氧 / 皮拉提斯訓練	活力有氧 / 核心穩定訓練	階梯運動 / 滾筒運動實務	韻律有氧 / 進階徒手四肢肌力	肌力有氧 / 彈力帶訓練	高低衝擊有氧 / 進階墊上核心訓練	科技體適能檢 / 後測

僅有30位名額！

科技體適能檢測 (總訓練值超過3,000元)



報名連結



身體組成



自律神經及心血管功能

參加資格：校教職員工生，僅有30位名額，額滿為止。(成功報名者，贈毛巾)

注意事項：

- 1.參與健康促進計畫者無需付費，唯須於報名成功後，支付1,000元押金，活動參與率達80%以上，將於12月19日檢測完成後進行退押金1,000元。
- 2.參與者可提供近一期體檢報告，供衛生保健組規劃個人化運動處方使用。
- 3.本活動將於十週課程介入結束後進行成效評量，將以身體組成(肌肉量、體脂率等)及功能年齡(心血管功能)等參數為參考基準。
- 4.成效獎勵：**第一名(1,500元禮券)**、**第二名(1,000元禮券)**、**第三名(500元禮券)**。

活動聯絡人：衛生保健組，楊筑安護理師(分機5031-5035)

指導單位：教育部 主辦：學生事務處衛生保健組、管理學院休閒事業管理系、樂活服務學程 環境安全衛生處