

輔英科技大學衛生保健組活動成果

主題：全集中，持續之型・333運動修煉！	日期：114 年 10 月 15 日~11 月 26 日
地點：B110、自家或健身房	對象：教職員工生
主辦單位：學務處衛生保健組	人數：23 人(男：4 人、女：19 人)
成效：忙碌的生活使得多數教職員工學生運動量不足，為推廣運動促進健康，推廣全校教職員工學生每週定時運動對減重的有效性，來減少身體負擔多點健康，鼓勵大家一起參與運動。共37人報名參加，最後完成前後測參與人數總計23人，職員4人、學生19人。滿意度為95.71%。	

心肺訓練 - 橢圓訓練機  健走  深蹲  瑜珈球訓練 		籃球  腿部訓練-滑步運動機  啞鈴  深蹲  撞球  登階 	
拉伸-腿部  開合跳  大腿外展訓練機  臀部伸展機 		固定式腳踏車  推腿機  腳踏車  伸展運動 	

