

## 挑戰 1824 健康享瘦班

日期：107 年 3 月 27 日~5 月 31 日

時間：每週 1 天 12:00~13:30

地點：B101 教室、H104 舞蹈教室

對象及人數：學生 59 人(男 6 人女 53 人)

講員：健身教練許仍瑛

成果: 1.本活動累計 59 人次參加，共 16 人完成後測。

2.體重減輕累計共 48.9kg，平均 3.06kg/人，BMI 減少累計

14.7kg/m<sup>2</sup>，

平均 0.9kg/m<sup>2</sup>/人，腰圍減少 63.4，平均 4 公分/人。

3.減重體重第一名下降 8.4kg,第二名下降 7.4kg 第三名下降 6.8kg



107.3.27 前測身高、體重、腰圍、體脂肪

107.3.28 有氧運動 許仍瑛老師



107.4.11 DIY 健康蔬食 林佩瑩老師

107.4.11 DIY 健康蔬食 保營系同學帶領



107.4.25 許仍瑛老師指導學生正確姿勢

107.5.2 許仍瑛老師教導有氧運動



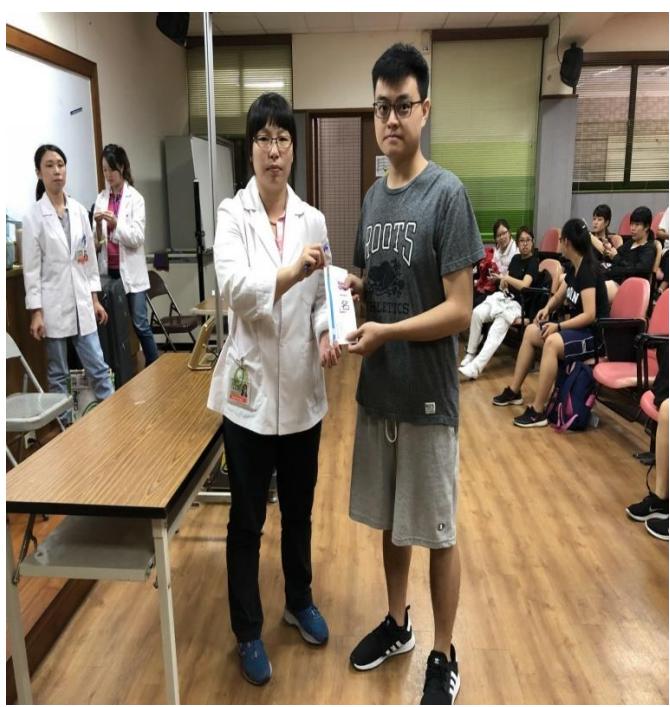
107.5.9 許仍瑛老師教導肌耐力訓練

107.5.16 許仍瑛老師教導 地板伸展緩和



107.5.23 許仍瑛老師教導皮拉提斯運動

107.5.30 許仍瑛老師教導皮拉提斯運動



107.5.31 輔英醫院人員協助後測

107.5.31 頒獎發前三名及全勤獎