

輔英科技大學衛生保健組活動成果

主題：起身動一動 減重瘦腰 健康啟動	日期：113年10月09日~11月20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：18人(男：3人、女：15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69人報名參加，最後完成前後測參與人數總計16人，職員4人、學生12人。滿意度為88.89%。	



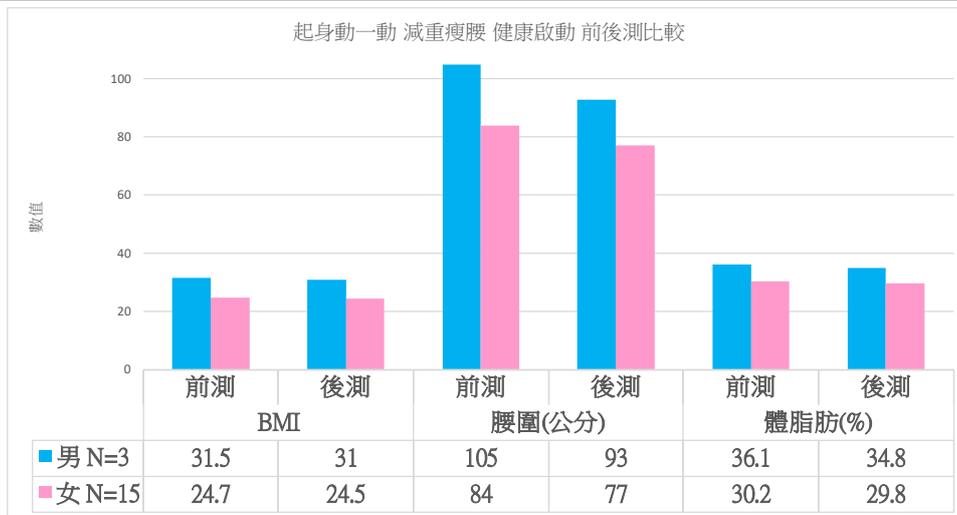
01第一名_呂芸慈.jpg



02第二名_林世峰.jpg



03第三名_嚴智琬.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_前測01.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_前測02.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_前測03.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_前測04.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_前測05.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_後測01.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_後測02.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_後測03.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_後測04.jpg



起身動一動 減重瘦腰 健康啟動_活動照片_後測05.jpg