110 學年度運動減重真享瘦

日期：110 年 10 月 4 日~11 月 11 日 時間：每週 1 天 12:10~14:10

地點：B108 教室、H104 舞蹈教室 對象及人數：學生 33 人(男 5 人女 28 人)

講師：健身教練許仍瑛

成果:

1.本活動累計 33 人次參加，共 12 人完成後測。

2.體重減輕累計共 47.3kg，平均 3.9kg/人，體脂肪減少累計 7.7%，平均 0.64%/人，腰圍減少 45.5 cm，平均 3.79 公分/人。

3.減重體重第一名下降 7.7kg,第二名下降 7.1kg 第三名下降 6.1kg

 前測身高、體重、腰圍、體脂肪	 前測身高、體重、腰圍、體脂肪
 許仍瑛老師帶動有氧舞蹈	 老師指導核心肌群運動
 扭腰擺臀運動有氧舞	 坐姿調整及收操

 老師、同學合照紀念	 後測體重、腰圍、體脂肪
 減重頒獎	 減重結業