

體育室開辦體重控制班及體適能指導班

學生新聞

【記者曹舒恬報導】體育室為了提昇本校教職員工生暨社區民眾健康體適能、促進健康生活，加強健康意識，凝聚本校教職員工與社區民眾情誼，特辦理體重控制班及體適能指導班。

其中體重控制班（限45人）於每週二、三、四中午12：20—13：50（三月十日至六月十一日）上課，而為了確實達到開課目地，凡參加者必須經過篩選，確認為須減肥者方可參加，而篩選條件為身體質量指數=體重（kg）除以身高（m²），男生大於27，女生大於25，方有資格加入體重控制班的行列。如果您不符合篩選條件，而又想利用空閒時間從事體能訓練，那麼你(妳)仍然有另一選擇——體適能指導班，凡有興趣之本校教職員工生及社區居民皆可報名參加。

此兩項活動將於本周二開始，仍有部份名額開放報名，歡迎有需要及有興趣的人火速攜帶兩張二吋照片，及保證金五百元親自至本校體育活動組報名。