

# 國立臺灣師範大學 2025 健康體位控制班活動簡章

- 一、活動時程：114 年 3 月 10 日起至 114 年 5 月 09 日。
- 二、活動時間：19:00-20:00(詳如課程表所示)。
- 三、活動地點：除 4 月 14 日課程為遠距線上辦理(GOOGLE MEET 平台)，其餘課程均在和平校區體育館大韻律房舉行。取得參加活動資格者將於 114 年 4 月 10 日下午前，以電子郵件方式通知。
- 四、報名時間：114 年 3 月 10 日起至 114 年 3 月 31 日。
- 五、參加對象：本校教職員工生均可參加，若報名踴躍致名額不足時，將以身體質量指數(BMI)小於 18 或大於 23 者為優先。(BMI 計算方法：體重公斤除以身高平方公尺，如：55 公斤/1.6\*1.6=21.5)。因課程中有各種肢體動作，如有開刀或身體不適者，建議衡量自身狀況是否能負擔，再行報名參加。
- 六、報名方式：於報名期間至和平校區或公館校區健康中心傷病處理區完成身體檢測(測量身高、體重、體脂肪、血壓)→填寫線上體控班報名表(<https://forms.gle/hV1FShnYrtajjpL16>)→完成報名。(是否取得參加活動資格，將於 114 年 4 月 10 日下午前以電子郵件通知)
- 七、指導單位：教育部。
- 八、承辦單位：學生事務處健康中心、體育室。
- 九、注意事項：
  - (1) 每週需參加課程，共 5 週，課程表如第十一點。
  - (2) 活動各項通知一律以電子郵件寄發，聯絡人：王健管師 (分機 3117)。
- 十、獎勵辦法：
  - (1) 績優獎：
    - a. 原 BMI 18.5(含)以上者，以減少公斤數為排名依據，第一名獎金 1000 元(等值商品禮券)、第二名獎金 750 元(等值商品禮券)、第三名獎金 500 元(等值商品禮券)。
    - b. 原 BMI 18.5 以下者，以增加公斤數為排名依據。第一名獎金 1000 元(等值商品禮券)、第二名獎金 750 元(等值商品禮券)、第三名獎金 500 元(等值商品禮券)。

※前述獎勵以和平校區及公館校區健康中心傷病處理區紀錄之身體檢測資料進行排名，該活動結束後之前、後測體重公斤數變化為績優獎的評選方法。各類別(原 BMI 18.5(含)以上者、原 BMI

18.5 以下者)各取前三名，共計六名獲獎者。

(2) 集點享健康獎:

●集點內容:

集點事項	點數	說明
出席各堂課程且完成該課程之課後問卷調查	1	每堂課 1 點最高 6 點
完成後測身體檢測	2	請於期限內(5 月 12 日至 5 月 16 日期間)至和平校區或公館校區健康中心傷病處理區完成後測身體檢測，方能獲得點數

※點數和集點卡將於活動結束後，經健康中心統一計算後發放，以供後續兌換獎勵。

●點數兌換內容:

兌換獎勵	兌換點數
健康水果 1 份	集滿 2 點
健康水果 1 份	集滿 4 點
100 元餐費 1 份	集滿 6 點
100 元餐費 1 份	集滿 8 點

※獎勵兌換商家為本校圖書館校區「卡摩花園景觀咖啡」，獲獎者可依上述點數，參考健康中心及衛教系合作製作之食品卡路里海報，兌換健康獎勵。請於 114/10/31 前兌換完畢，逾期視同放棄。

(3) 登錄公務人員終身學習時數。

(4) 後續與體育室合作開設之限定延伸課程(共計 8 堂課)，能以優惠價格進行報名參加。

※本活動獎勵(含點數和集點卡)請於活動結束後至和平校區健康中心領取，獲獎者、獎勵領取期限等詳細資訊請見本中心後續之公告 <https://health.sa.ntnu.edu.tw/>

十一、課程表：

## 2025 健康體位控制班-課程表

	日期	時間	課程內容	講師	地點
1	4月11日 (五)	19:00-19:10	報到		和平校區體育館大韻律房
		19:10-19:30	活動說明	健康中心、體育室	
		19:30-20:00	基礎有氧與伸展	鄭百好 教練	
2	4月14日 (一)	19:00-19:10	報到		線上遠距教學 (GOOGLE MEET)
		19:10-20:00	體重控制飲食面面觀	鄭侷琪 講師	
3	4月18日 (五)	19:00-19:10	報到		和平校區體育館大韻律房
		19:10-20:00	活力有氧動全身	鄭百好 教練	
4	4月25日 (五)	19:00-19:10	報到		和平校區體育館大韻律房
		19:10-20:00	核心肌群訓練-墊上塑身	鄭百好 教練	
5	5月2日 (五)	19:00-19:10	報到		和平校區體育館大韻律房
		19:10-20:00	肌力肌耐力訓練課程	鄭百好 教練	
6	5月9日 (五)	19:00-19:10	報到		和平校區體育館大韻律房
		19:10-20:00	健康雕塑皮拉提斯	鄭百好 教練	

※課程內容得依實際狀況調整。(請於5月12日至5月16日期間，至和平校區或公館校區健康中心傷病處理區完成身體檢測，以利後續獎勵之計算)

## 國立臺灣師範大學個人資料蒐集暨同意書

國立臺灣師範大學學務處健康中心（以下簡稱本中心）、體育室依據「個人資料保護法」第八條規定，取得您提供的個人健康資料，需告知下列事項並得到您的同意，請務必詳閱。當您報名本活動時，表示您已閱讀、瞭解並同意接受本同意書之所有內容及其後修改變更規定。

### 一、蒐集之目的：

辦理 114 年健康促進活動之課程，蒐集您的個人資料作為上述活動之後續處理、聯絡及紀錄之用途。

### 二、個人資料之類別：

蒐集您的個人資料包括單位、職稱、姓名、性別、出生年月日、聯絡方式(電話與電子信箱)、血壓、身高、體重、腰圍、臀圍、BMI等詳如活動報名表及身體檢測表問卷上所列之資料。

### 三、個人資料利用之期間、地區、對象與方式

- (一) 本中心、體育室蒐集目的之存續期間或因執行業務所需保存期間內，得合理利用您的個人資料，利用您的個人資料期間為即日起 2 年，利用地區為臺灣。
- (二) 本中心、體育室利用您的個人資料於蒐集目的宣告之各項業務執行，包括因業務執行所必須之各項聯繫與通知。
- (三) 本中心、體育室以電子文件傳遞相關資料予大安區健康服務中心(臺北市衛生局)。
- (四) 本中心、體育室以電子文件與紙本之適當方式處理與儲存資料。

### 四、個人資料之提供

您可自由選擇是否提供相關個人資料，惟若拒絕提供個人資料，將無法參加課程或其他活動。

### 五、個人資料之保密

本中心、體育室將善盡個人資料保護之責。如因天災、事變或其他不可抗力所致者，致您的個人資料被竊取、洩漏、竄改、遭其他侵害者，本中心、體育室將於查明後以電話、電子郵件或網站公告等方法，擇適當方式通知您。

### 六、依據個資法第三條規定，您就本校保有您之個人資料得行使下列權利：

- (一) 查詢、請求閱覽或請求提供複製本。
- (二) 請求補充或更正，惟依法請您提出釋明。
- (三) 請求停止蒐集、處理或運用，並可請求刪除。

### 七、同意書之效力

- (一) 當您報名時，即表示您已閱讀瞭解並同意本同意書的內容。
- (二) 本中心、體育室保留隨時修改本同意書之權利，內容修改時將於中心、體育室網站公告。如您未於公告後一個月內提出異議或仍繼續使用本中心、體育室相關服務，將視為您已同意並接受本中心、體育室所更改之內容。

### 八、若您對此告知事項之內容有任何疑慮，請聯絡本校學務處健康中心 (02) 7749-3117。