

即時-最新



大學健康促進課程 35校獲選績優

2016/02/05 16:32 1037

讚 { 2 } G+1 { 0 }

春節期間往往一不小心就吃太多，年後就要忙著減重回復身材；教育部為促進大學師生健康，也鼓勵學校推動健康促進計畫，例如靜宜大學開辦「學生體位控制班」，由營養師提供飲食建議，三個月課程結束後學員體重平均減少**2.6**公斤，體脂肪平均下降**3%**，成效相當不錯。

教育部指出，去年共補助**143**所大專校院推動健康促進計畫，其中有**35**校獲選為績優學校；其中獲得透優的靜宜大學，連續**22**年開辦學生體位控制班，開課前先依照學生**BMI**等條件篩選，並由營養師提供飲食建議，讓學生有效控制體重。

獲得績優的長庚科大辦理的健康體位活動，則以「健康螞蟻小尖兵闖關」最受歡迎，包括鼓勵學生喝水**1500c.c.**、健康飲食、每周萬步走等競賽活動，並透過校園網頁及信箱，即時公布「戰況」，而為期六周的競賽通過率近**9成7**，每日喝水量少於**1000c.c.**的參與者，也從活動初期的近**3成**，大幅減少為**2.1%**，定期量血壓的比率也大幅提升。（劉嘉韻／台北報導）



蘋果生活八爪...

說這專頁讚 2.5 萬



靜宜大學體位控制班課程。教育部提供

澳門
春季星級熱賣
只限12天
將於2月26日 宣佈訂座於7月15日 宵入伙

THE VENETIAN
澳門威尼斯人
CONRAD
金域大酒店
HILTON
香港喜來登
W
Wynn Palace
永利皇宮

澳門金沙度假區
三天兩夜自由行

台北出發 5,488(未稅)起
台中出發 5,088(未稅)起
高雄出發 4,888(未稅)起

0則回應

排序依據

熱門

新增回應……

Facebook Comments Plugin



推薦新聞



東星大樓歷經10年重建 一樓未有商家進駐



為領騰訊老闆開工紅包 員工凌晨排隊等

限搶！【泰式+日式】火鍋 雙人吃到飽只要\$799

Sponsored GOMAJI



想讓位給「情侶」 講出這句話讓他崩潰







您可能也有興趣...

冷壓輕食尚 健康窈窕新主義

什麼樣的住宅？看前看後都是
公園

台幣早盤升值逾3角 今日再挑戰33元大關

[使用條款](#) [聯絡我們](#)

台灣蘋果日報 版權所有 不得轉載

© 2016 www.appledaily.com.tw Limited. All rights reserved.