

105 年上半年健康促進活動一覽表

#	活動日期	活動時間	活動名稱	活動地點	對象	活動內容
1	02/24(三)~03/01(二)	09:00~17:00	體位營招生(第 1 階段)	衛保組	全校學生	以體脂肪率或體重異常之學生為優先招生對象
	03/02(三)~03/08(二)	09:00~17:00	體位營招生(第 2 階段)	衛保組	全校教職員工生	以體脂肪率或體重異常之教職員工生為招生對象
2	03/05(六)	13:00~17:00	社區服務	關愛之家	關愛之家成員	本校衛保養工前往關愛之家文山婦幼中途之家擔任志工。
3	03/12(六)	10:00~14:00	CO 檢測及愛滋病匿名篩檢	二、三館紅磚道	全校教職員工生及社區居民	邀請中壢區衛生所蒞校，為本校教職員工生及社區民眾進行吸菸者 CO 檢測及愛滋病匿名篩檢。
4	03/13(日)	8:30-17:00	義合團-趣味競賽	操場	六義工團	運動競賽、菸害防制及愛滋病防治宣導
5	03/16(三)、03/17(四)	10:00~16:00	捐血	五館前	全校教職員工生	與新竹捐血中心合作，安排捐血車蒞校，捐血助人。
6	03/23(三)	12:10~14:00	體位營說明會	七館一樓教室 R70102	體位營學員	說明體位營進行方式，並邀請專業講師講解 InBody 身體組成分析儀及健康飲食技巧。
7	03/23(三)~05/25(三)	每周三 18:00~19:00	體位營運動日	體育館一樓舞蹈教室	體位營學員	邀請專業拳擊有氧教練，帶領學員健康運動，雕塑健康體位，增進肌力並降低體脂肪，共 10 堂運動課程。
8	03/26(六)、03/27(日)	8:30-17:00	初級急救營	樂學基地表演廳及學習區	全校學生	與紅十字會合作，進行急救教育訓練，全程參與並測驗通過者核發證書。
9	04/27(三)	12:10~14:00	運動講座-提升肌力，讓您瘦的不費力	七館一樓 R70103	全校教職員工生	邀請專業體育老師講解運動前後飲食技巧及如何有效運動。

10	05/03(二)	12:30~14:30	社區服務	內壢國小活動中心	內壢國小六年級學生	本校衛保義工前往宣導菸害防制及愛滋病防治。
11	05/04(三)	12:10~14:00	健康飲食 DIY 活動	新宿二樓 VIP 室	全校學生	由營養師講解，藉由 DIY 活動讓學生由做中學，體驗健康飲食除了營養還有樂趣。
12	05/12(四)	9:00~11:30	免費預防保健篩檢活動	六館一樓 60103 玻璃屋	全校教職員生	乳房 X 光攝影檢查、子宮頸抹片檢查、糞便潛血檢查、口腔黏膜檢查
13	06/01(三)	12:10~14:00	體位營結訓暨頒獎 +菸害防制宣導講座	七館一樓教室 R70102	體位營學員	發表體位營成果，並頒發前四名學員獎金。 邀請醫師蒞校宣導菸害