

111 學年度健康活力體位營成果(說明會)

日期時間:112 年 3 月 10 日 中午 12:30-13:20

地點:專科教室一



減重成功案例經驗分享

111 學年度健康活力體位營成果(底卡飲食 DIY)

日期時間:112 年 4 月 15 日上午 09:00-11:00

地點:本校餐飲教室

講師:戴瑋萱



111 學年度健康活力體位營成果~頒獎篇



國立馬公高級中學校園活動

5月30日 · 🌐

111學年度健康活力體位營圓滿完成 🌻

本校衛生組健康中心為推動“健康吃、快樂動、天天量體重”，自3/15-5/15辦理為期2個月的學生健康活力體位營，在參加同學的堅持與努力下，活動圓滿結束。本次全程參與學生27人共減重84.5KG，由於疫情影響及個人體重未減到初次體重5%以上，最後榮獲前5名分別為三年級方同學減重6Kg獲頒獎狀及獎金800元及二年級陳同學減重5 Kg獲頒獎狀及獎金500元，其餘3-5名從缺，並於本(112)年5月29日中午由校長親自頒發獎狀及商品禮券，勉勵獲獎同學，並支持活動持續辦理。

馬高健康活力體位營活動迄今已邁入第七個年頭，內容涵括活動前說明會、紀錄基本資料及初次體位、每日飲食攝取、含糖飲料、油炸食物、水分攝取、運動、睡眠等，教導學生如何控制體重不再復胖，把握三個原則「耐心」「信心」「恆心」終能達成目標。

