

嘉南藥理大學 110 年度「Show 出我的健康美型挑戰賽 2.0」

減重已成現代流行之風潮，但減重效果卻不是一、兩天就可立刻展現。為了不讓全校師生的成功減重之「大計」，最後卻誤觸「大忌」而減重失敗，嘉南藥理大學學務處衛保組特舉辦 110 年度「Show 出我的健康美型挑戰賽」，提供正確且易執行之方法，讓大家能輕鬆享瘦又可持之以恆。比賽期間自 110 年 3 月 29 日(一)~5 月 30 日(日)止，共計 9 週，請所有挑戰者不要錯過千載難逢的機會喔！

- 一、參加條件：對象為全校教職員工生，凡身體質量指數(BMI)大於 27(含)以上，或體脂率(FAT%)超過標準。
- 二、報名時間：110 年 3 月 15 日(一)至 3 月 18 日(四)止。須於前述 4 天早上 9:00~下午 5:00 至衛保組(V101)進行體位前測，數據確定符合參加條件且於活動網頁登錄成功者，才算成功報名。
- 三、參加人數：限額 50 人
- 四、比賽期間：110 年 3 月 29 日(一)~5 月 30 日(日)，共計 9 週。
- 五、體位測量期間：
 - (一) 前測時間：報名時進行體位測量
 - (二) 後測時間：5 月 31 日(一)~6 月 1 日(二)，須於前述 2 天早上 9:00~下午 5:00 至衛保組(V101)進行體位後測。
 - (三) 測量地點：衛生保健組(英傑六舍 V101)
- 六、活動說明：
 - (一) 經體位測量後，符合前述參加條件者始可報名。
 - (二) 參加活動者需參與減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康減重餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動、減重心得等，說明如下：
 1. 自主健康管理登錄平臺（網頁平臺登錄）
 - (1) 登錄頻率：每週一次，無法逾期補填或提前登載。
 - (2) 登錄期間：3 月 29 日(一)~5 月 30 日(日)止，共計 9 週。
 - (3) 登錄項目：體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、內臟脂肪指數、身體水分比例、骨量。

2. 比賽積點辦法(積點滿分 219 分)

類別 ★健康任務 積分	項目	內容	積點	次數	滿分	
減重照片 上傳	減重前照片	減重前全身照片及體重	3	1	6	
	減重後照片	減重後全身照片及體重	3			
★網頁平 臺登錄 每週上網 登錄(週一 凌晨 0:00~週日 晚上 12 點 算一週)	身體測量數值	體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、內 臟脂肪指數、身體水分比例、骨量。	1/週	9	9	
	健康 飲 食 行 為	多喝白開 水紀錄	每日應喝的白開水量(c.c.) (每日水份攝取量=體重 x 30ml) *一週中有 4 天喝足夠的白開水	1/週	9	63
		少喝含糖 飲料	*一週中有 7 天沒有喝含糖飲料	7/週	9	
			*一週中有 4 天沒有喝含糖飲料	4/週		
*一週中有 2 天沒有喝含糖飲料	2/週					
攝取足量 蔬菜紀錄	每日應攝取足量蔬菜(碗) (每日攝取蔬菜量=煮熟後約占 2 碗) *一週中有 4 天攝取足量蔬菜	1/週	9	9		
★健康減 重餐照片 上傳	全天餐食照片 及食物內容說 明 (請參閱備註)	全天餐食照片(含奶類、水果、點心及 飲品)、食物內容(含食物名稱、烹調方 式及數量),經營養師線上審核,符合 健康減重餐原則即可得分。	10/日	2	20	
★營養諮 詢	減重營養諮詢	1.需填寫 1 週以上的飲食紀錄,方能 預約營養諮詢,否則將取消資格。 2.請在減重網頁線上預約,預約成功 系統會自動發信通知。	5/次	3	15	
★減重飲 食教學	營養講座	時間: 4/8(四)、4/13(二) 17:30~19:30 地點: 教學實驗大樓 Cs501 講師: 江慧玲營養師 請自備晚餐,上課者每次可獲價值 30 元餐券。	5/次	2	10	
★運動	(I) 專業運動課程	3/29(一)~5/24(一)共執行八週,運動 課程由專業運動老師現場指導,課程 大綱及時間,請參閱附件一。	3/次	8	24	
	(II) 英傑六舍一樓 運動中心	4/6(二)~5/28(五)共八週,每週 1 次免 費,須完成簽到否則請自費進入。 運動中心營業時間: 星期一至五 15:00-21:00	3/次	8	24	
	(III) 運動 APP	1.自行安排運動時段,請下載運動 APP,並保留運動紀錄畫面。 2.需符合以下 3 項認證條件:	3/次	8	24	

	*運動 APP 推薦， <u>如附件二</u>	(1)APP 紀錄需有日期，且每日限認證一次。 (2)單次運動時間至少達 30 分鐘以上。 (3)運動強度達標(該指標任一條件即可) ■ 跑走平均時速至少 5 公里/時 ■ 熱量消耗 150 大卡 3.每週運動紀錄登錄 (3/29-5/30)  4. 跑走記錄 APP 推薦 			
減重心得	減重後心得分享	分享文字內容約 300 字，請於 5 月 28 日(五)晚上 12:00 前上傳成功。	6/次	1	6
備註： 健康減重餐照片上傳：全天餐食照片含早、午、晚餐等 3 個正餐，另有點心、飲品、水果等，最多 6 張照片，全日餐點內容應符合營養均衡健康減重飲食原則者，1 日可獲 10 分，於登錄期間有 2 日餐點皆合格，該項指標即獲得滿分(以 20 分計)。					

■ (三) 比賽計分方式

1. 「得分」：前、後測減少之 BMI、腹圍(公分)及體脂肪(%)之總和為「得分」，前述數據皆取至小數點後第 1 位，並以第 2 位四捨五入為準，佔總分 90%。
2. 「積分」：減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動及減重心得積分總和為「積分」，佔總分 10%。
3. 總分 = 「得分」 x 90% + 「積分」 x 10%

■ (四) 獎勵

衛保組將於 110 年 6 月 4 日(五)中午 12:00 於本組網頁公告得獎成績，並於 6 月 9 日(三) 中午 12:30 在本組進行頒獎儀式，請得獎人準時參加，本次活動獎勵如下:

1. 「最佳美型」獎：取個人總分前五名，各名次獎金如下表：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名
獎金	3,000 元	2,000 元	1,000 元	800 元	600 元

2. 「健康賺積分」獎：採計個人積分成績

為鼓勵參賽者養成良好健康生活型態才能維持健康體重，故於 5/28(五)之前結算健康任務積分(在比賽積點辦法表格內以★表示之類別項目)，累積 100 分以上(含)者，即可納入摸彩名單，中獎者共四名，每人各得 400 元獎金。

3. 「不復胖」獎：於 110 年 10 月下旬進行體位測量，與後測相比較，BMI 和體脂率下降之總和 ≥ 0 且為前二名者，分別獲得 1000 元、800 元獎金。(測量時間及活動細節，會另行發信通知)

■ (五) 其他

1. 主辦單位基於活動執行之行政管理及業務處理需要等目的，將在符合法規的前提下，妥善處理、利用所蒐集之個人資料。
2. 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以活動官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

- 主辦單位：學務處衛生保健組
- 活動聯絡人：江慧玲營養師
- 洽詢電話：06-2664911#1214
- 電子信箱：monica0811@mail.cnu.edu.tw



SHOW 出我的健康美型挑戰賽

運動課程大綱

週別	日期	時間	課程內容	講師	上課教室
六	3/29 (一)	15:20-17:10	1.體控動機強化。 2.運動傷害防護教學。 3.水水人生啟動。	蘇明耀老師	V215 創客講堂
八	4/12 (一)	13:20-15:10	1.伸展操教學。 2.運動中心器材使用教學。	蘇明耀老師	運動中心
九	4/19 (一)	15:20-17:10	1.運動習慣養成。 2.帶著 10 首歌漫步校園。	蘇明耀老師	大禮堂前集合
十	4/26 (一)	13:20-15:10	1.柔軟度訓練。 2.心肺適能訓練。 3.肌力訓練。	蘇明耀老師	運動中心
十一	5/3 (一)	15:20-17:10	1.肌肉的舒緩與放鬆。 2.減脂按摩。 3.除宿便按摩。	蘇明耀老師	D2-001
十二	5/10 (一)	15:20-17:10	1.馬鈴薯的曲線雕塑。 2.飛輪心肺有氧。	蘇明耀老師	1.D2-001 2.運動中心
十三	5/17 (一)	13:20-15:10	1.柔軟度訓練。 2.心肺適能訓練。 3.肌力訓練。	蘇明耀老師	運動中心
十四	5/24 (一)	15:20-17:10	1.運動處方與美麗人生。 2.飛輪心肺有氧。	蘇明耀老師	1.V215 創客講堂 2.運動中心

注意事項:

1. 上課時請穿著具備吸濕排汗且有**延展性的運動服裝**、**健走鞋或慢跑鞋**、毛巾、水壺。
2. 5/24 請帶個人身體組成分析檢測資料

跑走記錄 APP 推薦 (皆有顯示時速之功能)

一、mySports

圖示	App store	Google Play
	<p>https://reurl.cc/5ovmx7</p> 	<p>https://reurl.cc/MZ0e1K</p> 



二、Pacer

圖示	App store	Google Play
	<p data-bbox="571 300 1007 342">https://reurl.cc/DvjznE</p> 	<p data-bbox="1032 300 1468 342">https://reurl.cc/a5q0vZ</p> 

