

## 嘉南藥理大學 111 年度「燃脂享瘦挑戰賽」健康促進活動

健康體位強調的重點概念，包括：適當的身體組成(即適當體脂肪比例及足夠肌肉量)與體態(適當腰、臀圍)，為讓教職員工建立良好自主管理模式，藉由「體重管理平臺」之建置，導入健康體位關鍵生活型態因素，即「身體活動」及「飲食」的介入，導引師生健康體位的養成。比賽期間自 **111 年 3 月 28 日(一)~5 月 29 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：**111 年 3 月 21 日(一)至 3 月 23 日(三)請於 9:00~17:00 至健康促進中心(V101)進行體位前測**，數據符合參加條件，且於活動網頁登錄成功，繳交測量數據，並完成前測問卷等，經主辦單位線上審核參賽資格，審核通過之報名者，會收到電子郵件通知，才算是報名成功。

三、參加人數：限額 50 人

四、比賽期程：**111 年 3 月 28 日(一)~5 月 29 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 30 日(一)~5 月 31 日(二)**;9:00~17:00 至健康促進中心(V101)進行體位後測。

六、活動說明：

- 活動期間需將體位和健康行為資料登錄於網頁平臺、上傳照片(全身照片、全日健康減重餐)、參加飲食及運動課程、減重心得等,以取得健康任務積分,說明如下:

### (一)自主健康管理登錄平臺(網頁登錄)

- 1.登錄頻率:每週上網登錄體位測量數據及健康行為,無法提前或過期登錄。
- 2.登錄期間:3/28(一)~5/29(日)止，共計 9 週。

### (二)健康任務積點辦法(積點滿分 305 分)

健康任務類別	健康任務積分項目	內容	積分	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	1		
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、骨量及體內年齡。	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	9	
			*一週中有 2 天沒有喝含糖飲料	2/週	9	
		減少油炸物攝取	*一週中有 7 天沒有吃油炸物	7/週	9	63
			*一週中有 4 天沒有吃油炸物	4/週	9	
	*一週中有 2 天沒有吃油炸物		2/週	9		
	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：4/6(三)、4/12(二)、4/26(二)、5/4(三)之 17：30~19：30 地點：教學實驗大樓 Cs401 講師：江慧玲營養師	6/次	4	24	
運動 (個別計分，無法相互取代)	(I) 專業運動課程	3/28(一)~5/27(五)執行八週;共 9 次課程，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	9	27	
	(II) 英傑六舍一樓運動中心	3/28(一)~5/27(五)共九週，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	9	27	
	(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。	3/次	9	27	

	*運動 APP 推薦， <u>如附件二</u>	<p>2.需符合以下 3 項認證條件:</p> <p>(1)APP 紀錄需有日期，且每日限認證一次。</p> <p>(2)單次運動時間至少達 30 分鐘以上。</p> <p>(3)運動強度達標(該指標任一條件即可)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ 跑走平均時速至少 5 公里/時</li> <li>■ 熱量消耗 150 大卡</li> </ul> <p>3.每週運動紀錄登錄 (3/28-5/27) :採每周登錄一次。</p>  <p>4. 跑走記錄 APP 推薦</p> 			
減重心得	減重後心得分享	分享文字內容約 300 字，請於 5 月 29 日(日)晚上 12:00 前上傳成功。	6/次	1	6
<p>備註：</p> <p>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)。</p>					

### ■ (三) 比賽計分方式

1. 「減重成效得分」：前、後測減少之 BMI、腹圍(公分)及體脂肪(%)之數據總和，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。
2. 「健康任務積分」：完成減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動及減重心得等之積分總和。
3. 「逆齡值」：前後測減少之年齡。
4. 個人總分=(健康任務積分 X 0.1)+減重成效得分+逆齡值

#### ■ (四) 獎勵

健康促進中心將於 111 年 6 月 2 日(四)中午 12:00 於健康促進中心網頁公告得獎成績，並於 6 月 8 日(三) 中午 12:30 在中心進行頒獎儀式，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	2,500 元	2,000 元	1,500 元	1,000 元

2. 「健康任務積分」獎：

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 5/29(日)結算健康任務積分，**累積 150 分以上(含)**者，即可納入摸彩名單，中獎者**共 5 名**，每人各得 **400 元**獎金。

3. 「不復胖」獎：於 111 年 10 月下旬進行體位測量，與後測相比較，**BMI 和體脂率降之總和 $\geq 0$** ，且為前三名者(測量時間及活動細節，會另行發信通知)，各名次獎金如下表：

名次	第一名	第二名	第三名
獎金	2,000 元	1,000 元	500 元

#### ■ (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：學務處健康促進中心
- 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

## 專業運動課程大綱

週別	日期	時間	課程內容	講師	上課教室
六	3/30 (三)	12:10   13:10	運動中心器材實作練習	休閒系 張秀卿 老師	V105 運動中心
六	3/31 (四)	12:10   13:10	運動中心器材實作練習	休閒系 張秀卿 老師	V105 運動中心
七	4/7 (四)	17:30   19:30	燃脂運動- 有氧/階梯	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
八	4/13 (三)	17:30   19:30	燃脂運動- 有氧/階梯	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
十	4/28 (四)	17:30   19:30	體型雕塑- 徒手肌力	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
十一	5/3 (二)	17:30   19:30	體型雕塑- 核心肌群	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
十二	5/12 (四)	17:30   19:30	燃脂增肌- TABATA	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
十三	5/18 (三)	17:30   19:30	美體運動- 瑜珈伸展	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室
十四	5/25 (三)	17:30   19:30	美體運動- 瑜珈伸展	休閒系 張秀卿 老師	D2-002 韻律教室

## 注意事項：

1. 在韻律教室上課時請自備乾淨的運動鞋。
2. 運動課程期間，請穿著具備吸濕排汗且有延展性的運動服裝、並攜帶毛巾及水。

一、mySports

圖示	App store	Google Play
	<p><a href="https://reurl.cc/5ovmx7">https://reurl.cc/5ovmx7</a></p> 	<p><a href="https://reurl.cc/MZOelK">https://reurl.cc/MZOelK</a></p> 





## 二、Pacer

圖示	App store	Google Play
	<p><a href="https://reurl.cc/DvjznE">https://reurl.cc/DvjznE</a></p> 	<p><a href="https://reurl.cc/a5qOvZ">https://reurl.cc/a5qOvZ</a></p> 

