

嘉南藥理大學 113 年度 我型我塑-燃脂增肌挑戰賽

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，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)為 18.5 以下，或 BMI 大於 24(含)以上，或體脂率超過標準。

■ 體位過輕(增肌組)：BMI<18.5

■ 體位過重(減脂增肌組)：BMI \geq 24 或體脂率超過標準者。

二、參加人數：限額 50 人

三、比賽期間：自 113 年 3 月 18 日(一)~5 月 26 日(日)止，共計 10 週。

四、報名時間：113 年 3 月 12 日(二)至 3 月 14 日(四)請於 9:00~16:00 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，並完成健康行為前測問卷等，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。

五、體位測量期間：

(一) 前測時間：報名時即進行體位測量

(二) 後測時間：5 月 28 日(二)~5 月 29 日(三) 9:00~16:00

(三) 測量地點：健康促進中心(V101)

六、活動說明：

(一) 分組競賽

參賽者應於前測時間，至健促中心完成身體組成分析量測，並進行網頁報名，及完成健康行為前測問卷，並繳交量測數據。健促中心將依據 BMI 標準，分二組競賽

■ 「增肌增重」組：身體質量指數(BMI) <18.5。

■ 「減脂增肌」組：身體質量指數(BMI) \geq 24。

(二) 健康體位競賽網頁登錄平臺

參賽者在活動期間，應累積健康任務積分，以獲得最佳成績，有關此平臺自主登錄說明如下：

1. 登錄頻率:每週上網登錄身體組成分析量測數據及自主健康行為，無法提前或過期登錄。

2. 登錄期間：3/18(一)~5/26(日)止，共計 10 週。(每週登錄時間計算：自週一凌晨 0:00 至週日晚上 12:00 止)

3.健康任務積點辦法(積點滿分 364 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)	身體組成測量數值	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。	2	10	20	
	自主健康行為	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 5 天喝足夠的白開水	1	10	10
		少喝含糖飲料	* 一週中有 7 天沒有喝含糖飲料	7	10	70
			* 一週中有 4 天沒有喝含糖飲料	4	10	
			* 一週中有 2 天沒有喝含糖飲料	2	10	
		減少油炸物攝取	* 一週中有 7 天沒有吃油炸物	7	10	70
			* 一週中有 4 天沒有吃油炸物	4	10	
			* 一週中有 2 天沒有吃油炸物	2	10	
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 5 天攝取足量蔬菜	1	10	10		
充足睡眠	* 一週中有 5 天睡足 6-8 小時	2	10	20		
健康減重餐照片上傳	全天餐食照片及食物內容說明	全天餐食照片，經審核符合健康餐原則。(請參閱備註)	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，學校營養師會主動聯繫諮詢時間。	6	3	18	

減重 飲食教學	營養講座	1.時間：3/20(三)、3/27(三)、 4/11(四)之 17：30～19：30 2.地點： (1)教學實驗大樓 Cs503(3/20、3/27) (2)教學實驗大樓 Cs502(4/11) 3.講師：洪圓淨營養師 江慧玲營養師	10	3	30
運動 (個別計分，無法相互取代)	(I) 專業運動課程 (有氧韻律及飛輪)	3/18(一)～5/24(五)執行八週；每週 1 次；共 8 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。	3	8	24
	(II) 英傑六舍一樓 運動中心	3/18(一)～5/24(五)共 10 週，每週 2 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	20	60
減重心得	減重後心得分享	分享文字內容約 300 字，請於 5 月 26 日(日)晚上 12：00 前上傳成功。	6	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，另正餐之間有點心、飲品、水果等，皆須上傳，每日上傳照片最多數量限 6 張，全日餐點內容應符合營養均衡，健康減重飲食原則者(食物五大類，如：奶類、全穀雜糧類、豆魚蛋肉類、蔬菜類、水果類等應均衡攝取)，1 日可獲 10 分，有 2 日全天餐食，經營養師審核皆合格，及達該項指標滿分 20 分。					

(三) 比賽計分方式

1. 健康任務積分：達成健康任務積分項目之積分總和

2. 「增肌增重組」(BMI <18.5)計分方式：

健康任務積分X0.1+(前、後測增加之 BMI) X10 +(前、後測增加之體脂率) X3 +(前、後測增加之肌肉量) X5 之數據總和

3. 「減脂增肌組」(BMI ≥24)計分方式：

健康任務積分X0.1+(前、後測減少之 BMI) X10 + (前、後測減少之體脂率) X3 +(前、後測增加之肌肉量) X5+(前、後測減少之體內年齡) 之數據總和

(四) 獎勵

健康促進中心將於 113 年 6 月 3 日(一)中午 12：00 於健促中心網頁公告得獎成績，並於 6 月 5 日(三) 中午 12：30 在本中心進行頒獎儀式，請獲獎人準時參加。本次活動獎勵如下：

1. 「增肌增重獎」：取「增肌增重組」計分結果，各名次商品禮券如下

學生組：第一名 2,000 元；第二名 1,000 元

教職員組：教職員 1 名 1,000 元

■ BMI 和肌肉量增加之總和 ≤ 0 ，將取消獎項。

2. 「減脂增肌獎」：取「減脂增肌組」計分結果，各名次商品禮券如下

學生組：第一名 2,000 元；第二名 1,500 元；第三名 1,000 元

教職員組：教職員 1 名 1,000 元

■ BMI 和體脂率下降之總和 ≤ 0 ，將取消獎項。

3. 「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 5/28(日)結算健康任務積分，累積 **260 分以上(含)者**，即可納入摸彩名單，中獎者 **共 10 名**，每人各得 **300 元** 商品禮券

4. 不復胖獎/不復瘦獎：

健促中心於 **113 年 10 月下旬進行身體組成量測**，與 **113 年 5 月後測數據相比**，計分及獎勵方式如下：

(1)不復胖獎：「減脂增肌組」取(BMI+體脂率+肌肉量)總和，依減少的數值大小排序。

(2)不復瘦獎：「增肌增重組」取(BMI+體脂率+肌肉量)總和，依增加的數值大小排序。

(3)學生組及教職員組各取數名可獲得 500 元商品禮券，主辦單位視活動參與人數及成效，調整商品禮券發放人數。

(4)測量時間及活動細節，健促中心將另行發信通知。

七、其他

1. 參賽者須自行於網頁平臺確認各項健康任務積分是否有誤，以免影響自身權益。
2. 獲獎人應依照所得稅法之規定扣繳所得稅款。
3. 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。
4. 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

113 年度「減脂增肌挑戰賽」專業運動課程大綱

序	週別	日期	時間	課程內容	講師	上課教室
1	五	3/19 (二)	17:30-19:30	基礎有氧訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
2	六	3/26 (二)	17:30-19:30	心肺耐力	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
3	八	4/9 (二)	17:30-19:30	間歇訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
4	十	4/23 (二)	17:30-19:30	綜合訓練	林姿秀老師	紹宗館 U103 韻律教室
5	十一	4/30 (二)	18:00-19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
6		5/2 (四)	18:00-19:00	飛輪設置與調整、 基本騎乘姿勢	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
7	十二	5/7 (二)	18:00-19:00	心肺燃脂	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
8		5/9 (四)	18:00-19:00	心肺燃脂	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
9	十三	5/14 (二)	18:00-19:00	肌耐力訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
10		5/16 (四)	18:00-19:00	肌耐力訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
11	十四	5/21 (二)	18:00-19:00	間歇訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室
12		5/23 (四)	18:00-19:00	間歇訓練	柯志政教練	運動中心 V105 飛輪教室

注意事項

1. 在韻律教室上課時請自備乾淨的運動鞋。
2. 參加有氧飛輪課程期間，請學員提早至 17:30 進入飛輪教室，先做好暖身。請將飛輪車調置到適合自己的高度，阻力調整到非常輕鬆，接著讓腿部自然不費力的踩踏，首先以非無阻力的狀態騎乘 5 分鐘，接下來稍微增加一點阻力，維持踩踏 5-10 分鐘，暖身階段大腿不應該感覺痠痛。
3. 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。