

高等教育深耕計畫好動策略-健康促進計畫II

一、活動目的

本活動目的在於透過健康飲食管理與規律運動，幫助學生降低體脂率、提升體能，並養成良好生活習慣。透過競賽機制，提高健康管理意識與自律性，並鼓勵團隊合作與互相支持，促進身心健康，營造更健康的校園環境。

二、參加對象

本校在學學生皆可報名參加，分為以下兩組（每人限擇一組報名參賽）：

1. 團體組：2-4 人自由組隊。
2. 個人組：個人報名參賽。

※若經查重複報名，主辦單位取消其全部參賽資格。

※完成報名之隊伍未達 5 組，主辦單位保留取消或調整比賽辦法的權利。

三、報名方式及時間

1. 報名時間：115 年 3 月 9 日（一）至 3 月 13 日（五），每日 10:00~17:00。
2. 報名方式：至學務長室索取及填寫報名表，並至衛生保健組進行前測。

四、競賽方式

所有參賽者（含團體組及個人組）皆須完成¹前測與²後測，並³每週上傳成果照片，未達成上述三項者視同放棄參賽資格。

1. 身體組成測量

- (1) 前測時間：報名時（測量體重、體脂量、肌肉量）。
- (2) 後測時間：115 年 5 月 18 日（一）至 5 月 22 日（五），每日 10:00~17:00。
- (3) 測量地點：衛生保健組。

2. 每週運動成果照片上傳規定

- (1) 活動期間，每週須上傳 1 張成果照片，共計 10 張成果照片。
- (2) 活動期間累計上傳之 10 張成果照片中，應同時包含下列兩種類型之照片內容，不得全數為單一類型：
 - A. 著運動服飾並呈現運動狀態之照片（照片內人數須與報名人數相同；團體組須全員入鏡，個人組僅本人）。
 - B. 符合健康餐概念之餐食照片。

範例：10 張成果照片(A 類照片 6 張，B 類照片 4 張)

※若重複使用舊照片或有造假情事，經查證屬實者，取消參賽資格。

- (3) 主辦單位將於每週三寄發信件提醒參賽者上傳成果照片，請參賽者務必留意個人信箱。

五、評分標準：

減脂率 (%) = (前測體脂量 - 後測體脂量) / 前測體脂量 × 100%

增肌率 (%) = (後測肌肉量 - 前測肌肉量) / 前測肌肉量 × 100%

總成績 = 減脂率 × 70% + 增肌率 × 30% (團體為總成績平均)

範例：

參賽者 A：減脂率 10%，增肌率 2%，總成績 = (10×70%) + (2×30%) = 7.6 分

參賽者 B：減脂率 8%，增肌率 5%，總成績 = (8×70%) + (5×30%) = 7.9 分

💡 為何要納入增肌？

因為良好的減脂過程應該同時保留肌肉量，確保減重不只是「瘦」而是「健康瘦」。

六、獎勵機制

旨在表揚參賽者在健康管理上的努力與成果，不僅關注減脂成效，更重視均衡飲食、規律運動及持續性的健康習慣。

團體組

第一名：獎金 10,000 元

第二名：獎金 7,000 元

第三名：獎金 4,000 元

個人組

第一名：獎金 4,000 元

第二名：獎金 3,000 元

第三名：獎金 2,000 元

※若總成績相同，將依減脂率較高者為優先排名依據。

※主辦單位保有隨時修改活動、獎項細節、最終解釋與終止本活動之權利。若有未盡事宜，以本處網站最新公告或發送信件說明為準。

七、特別鼓勵：為鼓勵參賽者持續追蹤身體變化，凡於 4/6 - 4/17 期間完成身體組成測量，並將測量結果紙本資料繳交至學務長室者，即可獲得「蛋白粉」一份，共計 200 份，發完為止。