

高等教育深耕計畫好動策略-健康促進計畫

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。此外，活動提供營養指導與運動建議，幫助參與者建立可持續的健康管理方式，降低慢性疾病風險，營造更健康的校園環境。

二、參加對象

本校在學學生自由組隊（2-4人），若報名隊伍未達5組，主辦單位保留取消或調整比賽辦法的權利，並將於報名截止後公告最終決定。

三、報名方式及時間

1. 報名時間：114年3月17日（一）至20日（四），每日10:00~17:00。
2. 報名方式：至學務長室索取報名表，並至衛生保健組進行前測。

四、競賽方式

所有參賽者必須進行前測與後測，以體脂率與肌肉量的變化作為競賽標準。

1. 前測時間：報名時（測量體重、體脂率、肌肉量）。
2. 後測時間：114年5月26日（一）至29日（四），每日10:00~17:00。
3. 測量地點：衛生保健組。

五、評分標準：減脂效率（主要評估體脂率下降的幅度）

減脂率（%）=（前測體脂率-後測體脂率）/前測體脂率 × 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%

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

旨在表揚參與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。

第一名隊伍：獎金 6,000 元

第二名隊伍：獎金 4,500 元

第三名隊伍：獎金 3,000 元