

## 114-2 健康促進運動班課程計畫

### 一、目的

為促進學生建立健康生活型態，提升體位管理及代謝症候群預防的認知與實踐能力，特規劃辦理「健康促進運動班」。透過規律的運動課程及自主健康測量，引導學生養成持續運動習慣，了解自身健康狀況，增進自我健康管理能力，降低肥胖與代謝異常風險，促進整體身心健康。

### 二、參加活動說明

- (一) 參加對象：本校在學學生，對飛輪課程有興趣、想培養持續運動習慣者皆可報名。
- (二) 競賽組：符合以下資格者可參與競賽班，名單將於 3/17 (二) 公布在健康促進運動班 Line 群組：
  1. BMI 大於 25 kg/m<sup>2</sup>。
  2. 男生體脂大於 25%、女生體脂大於 30%。
  3. 男生腰圍大於 90 公分、女生腰圍大於 80 公分。

### 三、報名資訊

- (一) 報名日期：即日起至 115 年 3 月 4 日 (三) 中午 12:00 截止。
- (二) 錄取公告：錄取名單將於 115 年 3 月 5 日 (四) 公告於衛保組網頁，並**同步寄送確認信**。
- (三) 報名人數：正取 50 人，備取 10 人 (依報名順序錄取)
  - **注意：無法參加前測者視同放棄，由備取人員遞補。**

四、活動期間：115 年 3 月 13 日 (五) 至 115 年 5 月 15 日 (五)，共計 8 週。

### 五、課程時間表及課程內容

| 週數 | 日期      | 課程名稱                  | 時間                 | 指導老師 | 地點                      |
|----|---------|-----------------------|--------------------|------|-------------------------|
| 1  | 3/13(五) | <b>開幕式/身體組成與體能前測</b>  | <b>12:10-13:10</b> | 體育室  | 開幕式：R101 教室<br>測量：體適能教室 |
| 2  | 3/20(五) | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| 3  | 3/27(五) | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| -  | 4/3(五)  | 兒童/清明連假 <b>暫停上課一次</b> |                    |      |                         |
| 4  | 4/10(五) | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| 5  | 4/17(五) | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| 6  | 4/24(五) | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| -  | 5/1     | 勞動節補假 <b>暫停上課一次</b>   |                    |      |                         |
| 7  | 5/8(五)  | 飛輪課程                  | 12:10-13:00        | 體育室  | 世界大樓 3 樓                |
| 8  | 5/15(五) | <b>閉幕式/身體組成與體能後測</b>  | <b>12:10-13:10</b> | 體育室  | 體適能教室                   |

## 六、健康積分獲取方式一覽表

| 指標   | 任務說明                      | 獲得分數           |
|------|---------------------------|----------------|
| 核心任務 | 完成運動班前測/後測                | 各 5 分          |
|      | 出席飛輪課 (每堂課至少參與 40 分鐘)     | 每堂 5 分 (共 6 堂) |
| 生活習慣 | 填寫「每周健康紀錄表」               | 每週 1 分 (共 8 週) |
|      | 「每周健康紀錄表」全勤填寫獎勵           | 額外加 2 分        |
| 加分任務 | 健康世新打卡挑戰賽完成 5 個任務 (共 8 個) | 3 分            |
|      | 健康世新打卡挑戰賽完成 8 個任務         | 5 分            |
|      | 參與衛保組其他系列活動 (共 5 場)       | 每場 3 分         |

## 七、課程獎勵任務說明

| 獎勵名稱           | 獎項名稱   | 獲獎資格與門檻   | 評選/給獎方式   |
|----------------|--|---|---|
| 持續參加運動獎 (10 名) | 獲得市價 200 元禮券   | <ol style="list-style-type: none"> <li>基本門檻： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成前後測，且飛輪缺席次數<math>\leq</math>1 次。</li> <li>● 總積分達 45 分 (含) 以上。</li> </ul> </li> <li>評選依據： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 依據「總積分」由高至低排序。</li> <li>● 排除競賽獎前 3 名獲獎者。</li> </ul> </li> </ol> | <p><b>【積分排名制】</b></p> <p>取積分最高之前 10 名獲獎。若發生積分相同之情形，依下列順序決定錄取順位：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「每周健康紀錄表」填寫次數 (次數多者優先)</li> <li>2. 加分任務參與次數 (次數多者優先)</li> </ol> |
| 競賽獎 (3 名)      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 第一名 2000 元禮券</li> <li>2. 第二名 1000 元禮券</li> <li>3. 第三名 500 元禮券</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>基本門檻： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 完成前後測，且飛輪缺席次數<math>\leq</math>1 次。</li> <li>● 總積分達 50 分 (含) 以上。</li> </ul> </li> <li>評選依據： <ul style="list-style-type: none"> <li>● 依前後測 InBody 數據成效排序。</li> </ul> </li> </ol>                      | <p><b>【成效排名制】</b></p> <p>於符合門檻者中，依據以下權重計算總分，取前 3 名：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 體脂率下降幅度 (60%)</li> <li>2. 肌肉量增加幅度 (40%)</li> </ol>                          |

## 八、其他注意事項

1. 每週中午運動課程：請著輕便運動服裝及運動鞋，帶毛巾及水杯。
2. 結訓日為 5/15(五)，請同學當日須做後續身體狀況測量，了解六週努力後的變化。
3. 結訓當日請完成後測表單填寫。
4. 持續參加運動獎及競賽獎之得獎名單會於 5/22(五)前公布在健康促進運動班 Line 群組。
5. 主辦單位保有最後修改、變更、活動解釋即取消本活動之權利。



Stay Healthy & Get in Shape