

健康體位系列—燃脂享瘦趣活動簡章

一、活動日期：113 年 04 月 23 日(二)-06 月 07 日(五)，共計 7 週。

二、參加對象：

編號	項目	男生	女生
1	身體質量指數(BMI)	≥24 以上	
2	腰圍	≥90 公分	≥80 公分
3	體脂肪	≥20%	≥24%

三、報名方式及時間：

符合上述參加對象一項之學生者均可參加，於即日起至 4/23 前至管理大樓健康中心(M111)進行體位測量，並當場填寫活動報名表。

備註：請盡量起床後早餐前、午餐前且距離早餐兩小時以上、餐前且距離中餐兩小時以上、就寢前且距離晚餐兩小時以上，體脂計依據人體電阻值求出體脂肪率，易受到體內水分變化所影響，而人體的水分變化在上述時段內較小。

四、獎勵辦法：

所有參與人員做完後測計算總得分，第一名獎金 2,000 元、第二名 1,500 元、第三名 1,000 元、第四名到第六名 500 元，若有總得分相同者，細算 BMI 及體脂率減少數值，選出排名。

編號	項目	計算標準
1	身體質量指數(BMI)	前後測減少之 BMI，取至小數後一位。
2	體脂率	前後測減少之體脂率，取至小數後一位。
加分	出席次數	有氧運動之全勤者，加 1 分。
加分	營養諮詢	預約營養諮詢並完成者，加 1 分。

五、注意事項：

1. 若中途因個人身體不適而產生任何意外事件，應立即暫停活動並告知授課老師請求協助。
2. 為珍惜資源及提升參加決心，報名時需繳交活動押金 500 元，需參加 6 次以上課程及完成身體前後檢測及問卷調查，活動結束後始能退還全額活動押金，如缺席次數 3(含)次以上，將依比例視同以押金購買下述第 4 點贈送之運動毛巾及彈力帶乙條 (每次缺席扣除 100 元押金)；及若有預約營養諮詢者，預約後未到者，一次扣押金 100 元，以此類推，符合上述說明者，其活動押金同意由本中心於辦理下學期健康促進活動時使用。
3. 請先確認課程時間是否為必、選修或服務學習課程時段，如已有排定課程者，請勿報名參加此活動；並為維護上課課程品質，請務必準時進行簽到，如遲到超過 10 分鐘者，該堂課視同缺席。
4. 有氧課程須穿著較乾淨的鞋子，與適合運動的衣服，另第一堂有氧課程，即贈送運動毛巾乙條及彈力帶乙條 (市值 500 元以上)，若缺席次數 3 (含) 次以上，將依比例視同以押金購買前述贈送物。
5. 額外預約營養諮詢者，每次 15 分鐘為限，第一次預約時，請紀錄平常飲食及平時飲食或營養遇到的問題，以利營養諮詢過程順利。
6. 若不符合參加對象，想要參與有氧運動者，開放體驗有氧運動課程乙次，並於每時段當天開放現場前五名報名參加，另此項參與者不列入獎勵辦法。

六、活動課程表：

1. 有氧活動共開設兩班，一班為禮拜二上課(橘底)，另一班為禮拜四上課(藍底)，每班各招收 25 名，額滿為主。
2. 營養諮詢請於活動報名時，勾選是否預約營養諮詢並預約。

編號	日期	時間	課程內容	講師	地點	備註
1	04/23(二)	17:00-18:00	有氧運動	林佩君老師	體育館	1.禮拜二上課，預計招收 25 名學生。
2	04/30(二)				韻律教室 G102	
3	05/07(二)				室 G102	
中測	05/13-05/17	08:00-12:00 13:10-17:10			M111	
4	05/14(二)	17:00-18:00	有氧運動	林佩君老師	體育館	
5	05/21(二)				韻律教室 G102	
6	05/28(二)				室 G102	
7	06/04(二)					
後測	06/07-06/12	08:00-12:00 13:10-17:10			M111	
1	04/25(四)	17:00-18:00	有氧運動	林佩君老師	體育館	1.禮拜四上課，預計招收 25 名學生。
2	05/02(四)				韻律教室 G102	
3	05/09(四)				室 G102	
中測	05/13-05/17	08:00-12:00 13:10-17:10			M111	
4	05/16(四)	17:00-18:00	有氧運動	林佩君老師	體育館	
5	05/23(四)				韻律教室 G102	
6	05/30(四)				室 G102	
7	06/06(四)					
後測	06/07-06/12	08:00-12:00 13:10-17:10			M111	
-	-	-	營養諮詢	亞大附醫營養師	M111	每次 15 分鐘，活動期間可預約兩次。

七、如遇人力不可抗拒之因素，主辦單位保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，且所有更動或補充資訊以健康中心最新消息公告為主。

主辦單位：學務處健康中心

活動聯絡人：陳專案助理

洽詢電話：04-23323456#3252

電子信箱：sdhealth@asia.edu.tw

範例—飲食紀錄表

記錄人：_____

天數		第一天	第二天
早餐 ____:____	描述		
	照片		
午餐 ____:____	描述		
	照片		
晚餐 ____:____	描述		
	照片		
點心 1 ____:____	描述		
	照片		
點心 2 ____:____	描述		
	照片		



每天喝足白開水，
跟含糖飲料 Say Bye Bye ~



一般日常生活的白開水飲用量：
約為每天1500~2000毫升

喝白開水的好處：

幫助體重控制、皮膚健康、省錢、
使頭腦靈光、幫助消化、促進腸道
蠕動、預防便秘、排除廢物、運送
養分、調節體溫



教你怎麼健康喝範例



睡前可喝乳品
如：牛奶、無糖優酪乳

午夜

晚上喝白開水

6 PM



晚餐喝水，
或選擇無糖茶飲

3



下午工作或上課時喝白開水

中午

午餐喝水，或選擇無糖茶飲

一般日常生活的水分需要量
為每公斤體重X (30~35毫升)，
包含食物所含水分、飲品及
白開水

起床時先喝溫開水

6 AM

早餐搭配健康飲品
如：無糖豆漿或牛奶
(不含調味乳)



上午工作或上課時喝白開水



衛教宣導-健康外食小秘訣

自助餐/便當

- ★ 搭配多種顏色的蔬菜，並儘量選擇至少一樣深綠色蔬菜
- ★ 若可選三樣菜餚，以三道均為蔬菜最佳，其次為二道蔬菜、一道半葷素料理，如番茄炒蛋、洋蔥炒豬柳、青椒炒肉絲等

小吃攤/滷味攤

- ★ 以清淡調味為佳
- ★ 加點燙青菜或以蔬菜為優先挑選品項，如海帶、菇類、蘿蔔、絲瓜、葉菜類等
- ★ 避免選擇加工製品，如百頁豆腐、丸類、餃類、甜不辣等
- ★ 主動告知不加或少加醬料或滷汁

健康外食小秘訣

如何增加蔬菜攝取

超商

- ★ 選擇含較多蔬菜之品項，如蔬菜棒、蔬菜湯、沙拉、關東煮的蔬菜等



速食/西式料理

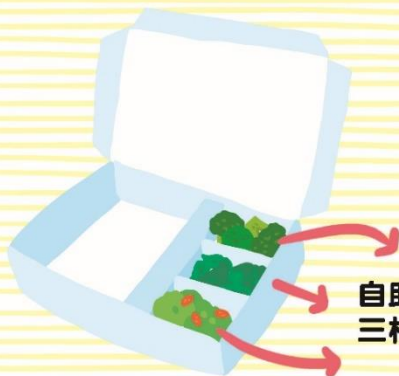
- ★ 選擇含較多蔬菜的餐點，如鮮蔬義大利麵、生菜三明治等
- ★ 主動告知將副餐替換為蔬菜料理

要注意沙拉醬
油脂含量喔！



國民健康署公布之每日飲食指南

成人每日蔬菜類建議攝取量至少要3份。
以下列餐具來看，只達建議量的1/2，
剩餘的1/2須於其他餐次補足喔！



自助餐餐盒
三格都裝滿

免洗湯匙X15



自助餐紙碗
X1.5



廣告



教育部



董氏基金會 關心您

衛教宣導-蔬菜攝取量

	3碟			4碟		5碟	
	1200 大卡	1500 大卡	1800 大卡	2000 大卡	2200 大卡	2500 大卡	2700 大卡
全穀根莖類 (碗)	1.5	2.5	3	3	3.5	4	4
全穀根莖類(未精製) (碗)	1	1	1	1	1.5	1.5	1.5
全穀根莖類(其他) (碗)	0.5	1.5	2	2	2	2.5	2.5
豆魚肉蛋類 (份)	3	4	5	6	6	7	8
低脂乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2
蔬菜類 (碟)	3	3	3	4	4	5	5
水果類 (份)	2	2	2	3	3.5	4	4
油脂與堅果種子類 (份)	4	4	5	6	6	7	8
食用油 (植物油) (茶匙)	3	3	4	5	5	6	7
堅果種子 (份)	1	1	1	1	1	1	1

註：每人每日所需熱量因性別或活動量的不同而有所差異，欲瞭解自身所需之熱量需求，可參考

- 衛生福利部國民健康署公布之生命期營養單張指南。
<http://obesity.hpa.gov.tw/TC/downloadList.aspx?pn=3&cid=80>
- 衛生福利部食品藥物管理署之食品營養成分資料庫。
<https://consumer.fda.gov.tw/Food/TFND.aspx?nodeID=178>
- 參考包裝上的營養標示<http://www.foodlabel.org.tw/FdaFrontEndApp/Law/Edit?SystemId=220ff8ee-e208-460b-a283-f03e141d98c1&clPublishStatus=2>

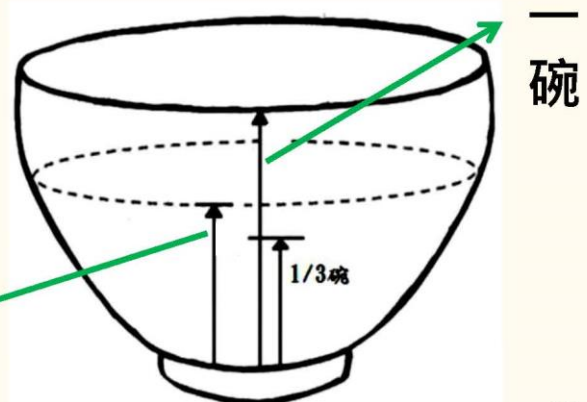
21

蔬菜類1份

- =未烹調前(生重)100公克
- =煮熟後相當於直徑15公分的盤子1碟
- =收縮率較高的蔬菜(茼蒿、莧菜)，煮熟後約半飯碗
- =收縮率較低的蔬菜(芥藍、青花菜)，煮熟後約2/3飯碗

1碗、半碗、1/3碗示意圖

半碗



22

蔬菜一份約一個巴掌大



蔬菜一份 = 約1紙碗(平)



25

蔬菜一份 = 約9-10湯匙



蔬菜一份

1 份蔬菜



1 份蔬菜



26

誰說運動一定要用專門的運動器材？ 到特定的場所？

在這個單元裡面，要告訴大家其實運動充滿著生活當中每一個時候、每一個地方，所以現在就跟我們一起動起來吧！



在家裡

- ☆ 伸展運動
- ☆ 居家簡易肌力訓練(如仰臥起坐、伏地挺身、彈力球、彈力帶)
- ☆ 家庭有氧健康操
- ☆ 幫忙家事(擦地板、園藝、抱小孩...等)
- ☆ 到前一站或下一站倒垃圾

工作時

- ☆ 常常伸展筋骨
- ☆ 少搭電梯，多走樓梯
- ☆ 避免久坐，每30分鐘離開位置，簡單動一動
- ☆ 上下樓層多爬樓梯

通勤時

- ☆ 走路前往搭乘大眾運輸工具
- ☆ 騎腳踏車上下班
- ☆ 提前一站下車，爭取走路的機會

放假時

- ☆ 室內 - 游泳、有氧舞蹈、羽球、排球
- ☆ 室外 - 健走、慢跑、騎腳踏車、網球、籃球
- ☆ 假日與家人去爬山或從事戶外活動
- ☆ 步行前往超市、傳統市場、花市

在社區

- ☆ 到公園散步、溜狗
- ☆ 到社區民眾活動中心打球
- ☆ 參加運動社團(如元極舞、太極拳、土風舞...)

中度身體活動和費力活動的換算表

如果您覺得費力身體活動對您來說負擔很大，但又想達到有費力活動的效果，這邊提供給您中度身體活動和費力活動的換算表：

1分鐘的費力身體活動 = 2分鐘的中度身體活動

舉例來說就是每週只要累積150分鐘以上的中度身體活動，就相當等於75分鐘的費力身體活動，不過要注意，活動至少每次都要維持10分鐘以上，才可以累積！其實要達到一週累積150分鐘以上的中度身體活動量，一點也不難，不需要特別上健身房，也不需要使用專門運動器材，這邊提供給您一個輕輕鬆鬆就可達到目標的範例：

