



科技健康村  
EX計畫—  
打造Exercise  
與Excellent的你



# 活動內容簡介

[https://tevent.thu.edu.tw/tEvent\\_front/tEvent.php?type=0&conference\\_code=2021110128](https://tevent.thu.edu.tw/tEvent_front/tEvent.php?type=0&conference_code=2021110128)

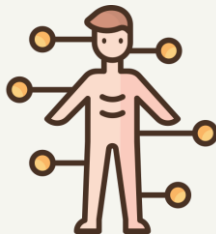


## 1. 身體質量指數(Inbody)測量—

- 身體組成
- 基礎代謝率
- 肥胖分析內臟脂肪級別
- 身體肌肉&肥胖分布
- ◆ 僅校內留存紀錄·非公開

## 2. Inbody報表解釋及運動建議—

- 邀請專業指導員替大家說明報表各項數據及運動建議。
- 更了解身體狀況及減少摸索時間。



## 3. 課程及講座—

- 運動課程:彈力帶、重量訓練、核心肌力及伸展瑜珈共四種。
- ◆ 參與彈力帶課程即贈「彈力帶乙條」。
- ◆ 參與核心肌力&伸展瑜珈即贈「瑜珈墊乙塊」。
- 營養課程:營養素攝取與分配一堂。



# 活動內容簡介

[https://tevent.thu.edu.tw/tEvent\\_front/tEvent.php?type=0&conference\\_code=2021110128](https://tevent.thu.edu.tw/tEvent_front/tEvent.php?type=0&conference_code=2021110128)



## 4. 預防運動傷害課程—

- 肌內效貼布(貼紮)實務課程:利用貼布學習如何**舒緩肌肉痠痛**、**促進運動表現**。
- 運動按摩與運動傷害實務課程:運動按摩與外面的按摩有甚麼差?**為甚麼運動完會受傷**?受傷後該怎麼辦?通通讓你知道。

## 5. 身體質量指數後測—

- 前後測分別增肌、減脂最多的前三位村民，頒發優渥獎品。



# 競賽規則



## 1. 競賽項目—

- ◆ 個人組增肌
- ◆ 個人組減脂
- ◆ 團體組健康齊步走
- ◆ 團體組94要變瘦

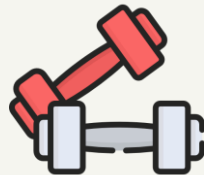
## 2. 報名規則—

- 報名項目**數量不限**。
- 團體組成員須為**5-7人**(至少包含一名村幹部)。



## 3. 參與競賽成員需完成下列課程方能領獎—

- 前後測測量、報表解說與運動建議課程。
- 彈力帶、核心肌力、重量訓練及伸展瑜珈四堂課程至少參與「**三堂**」。
- 參與營養素攝取與分配課程。
- 肌內效貼布(貼紮)、運動傷害與按摩兩堂課程至少參與「**一堂**」。
- 若以上有無法參與的課程，**需觀看錄影，並撰寫300字以上心得**。



# 競賽規則



## 4.競賽項目方法如下：

◆個人組增肌—取前後測對照**增加肌肉量重最多的前三名**。

◆個人組減脂—取前後測對照**減少體脂肪重最多的前三名**。

◆團體組健康齊步走—運動小組透過**手機紀錄app紀錄每天走路步數截圖（含日期及步數）**，取最多的前三組。

◆團體組94要變輕—同前小組，互相督促提醒運動及飲食，**取體重下降總和最多的前三組**。





心動不如馬上行動  
快報名一起參加吧!



[https://tevent.thu.edu.tw/tEvent\\_front/tEvent.php?type=0&conference\\_code=2021110128](https://tevent.thu.edu.tw/tEvent_front/tEvent.php?type=0&conference_code=2021110128)