



科技健康村
EX計畫—
打造Exercise
與Excellent的你





EX計畫— 打造Exercise 與Excellent的你

EX計畫 打造Exercise與 Excellent的你

身體組成分析量測

- 11/29、11/30、12/01晚間18:00-19:00地點：男宿21棟共學空間

量測結果說明及運動建議

- 12/02、12/08晚間18:30-20:30地點：男宿21棟共學空間

彈力帶實務課程

- 11/29、12/06晚間19:00-20:30地點：男宿19棟好學堂

每日營養素攝取與分配

- 12/03晚間18:30-20:30地點：人文大樓H122

核心、肌力訓練課程

- 12/09晚間19:00-21:00地點：男宿19棟好學堂

伸展瑜珈實務課程

- 12/10晚間18:30-20:00地點：男宿19棟好學堂

運動按摩與運動傷害實務課程

- 12/14晚間18:30-20:30地點：男宿19棟好學堂

重量訓練與阻力訓練實務課程

- 12/15晚間18:30-20:30地點：健康科學研究中心(舊實樓)。
- 12/22晚間18:30-20:30地點：男宿19棟好學堂。

肌內效貼(貼紮)實務課程

- 12/17晚間18:30-20:30地點：語文館LAN007

後測

- 11/1年01/04、01/05晚間18:00-19:00地點：男宿21棟共學空間

健促
競賽

12/01
01/05

個人組減脂

體脂肪下降量最多者為優勝，取前三名

個人組增肌

骨密度測量值上升最多者為優勝，取前三名

團隊組健康齊步走競賽

組成小組，統一使用計步app記錄步數競逐，取平均步數前三名

團隊組94要變輕競賽

組成小組，後測結果體重平均下降最多之組別為優勝，取前三名

競賽規則

1. 參與成員需組成5人小組包含村民4人與村幹部1人。

11. 參與成員需完成下列活動：

- 前往參與測量的體脂和骨密度訓練課程。
 - 需參與團體健康活動比賽。
 - 彈力帶實務、核心肌力訓練課程、伸展瑜珈實務課程、重量訓練與阻力訓練課程四選二。
 - 每日營養素攝取與分配。
 - 肌內效貼(貼紮)實務課程、運動按摩與運動傷害實務課程二選一。
- 若有無法參與課程，則需觀看錄影，並填寫300字心得。

競賽獎勵

運動用品、按摩球、
蛋白棒等好禮贈送！

• 個人組減脂：

取三名，第一名禮券500元，第二名300元，第三名200元。

• 個人組增肌：

取三名，第一名禮券500元，第二名300元，第三名200元。

• 團隊組健康齊步走競賽：

取一組，第一名每人禮券300元，第二名每人200元，第三名每人100元。

• 團隊組94要變輕競賽：

取一組，第一名每人禮券300元，第二名每人200元，第三名每人100元。



廖芳玟教練

彈力帶實務課程
責任：
前可賀有型運動負責人



陳沂宣講師

肌內效貼(貼紮)實務課程
責任：
大葉大學運動與生命管理系編譯



王歆怡指導員

營養解釋及運動建議課程
責任：
職教中心活動指導員



王維祥教練

營養解釋及運動建議課程
責任：
東海大學學務處保健中心



許樸真教練

伸展瑜珈實務課程
責任：
FREYA space運動空間負責人



曾億馨營養師

營養素攝取與分配課程
責任：
醫學中心營養師



吳建志教授

重量訓練與阻力訓練實務課程
責任：
東海大學體育室指導員



林晉民防護員

運動按摩與運動傷害實務課程
責任：
職教中心活動指導員



EX計畫一



活動內容



競賽規則



競賽獎品

”

活動內容簡介



活動內容簡介

https://tevent.thu.edu.tw/tEvent_front/tEvent.php?type=0&conference_code=2021110128

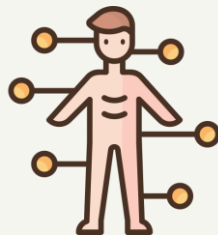


1. 身體質量指數(Inbody)測量—

- 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

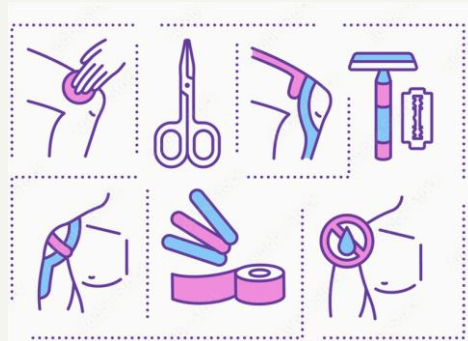


4. 預防運動傷害課程—

- 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



競賽規則

東海大學活動報名系統 - 其他活動 - 【科技健康村】 - Ex計畫
P.2-競賽報名處 (thu.edu.tw)



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

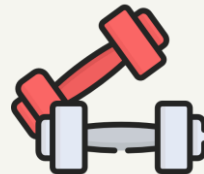
2. 報名規則—

- 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

東海大學活動報名系統 - 其他活動 - 【科技健康村】 - Ex計畫
P.2-競賽報名處 (thu.edu.tw)



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**。





今天 ◀ ▶ 2021年12月

月 週

🔍 + 備忘錄

日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	1	2	3	4 農曆 11.1
	身體組成測量 (18:00-19:00)			報表解釋與運動建議 (18:30-19:30)	營養講座 (18:30-20:30)	
	彈力帶課程 (19:00-20:30)					
5	6	7	8	9	10	11
	彈力帶課程 (19:00-20:30)		報表解釋與運動建議 (18:30-19:30)	核心肌力課程 (19:00-21:00)	伸展瑜珈課程 (18:30-20:00)	
12	13	14	15	16	17	18 農曆 11.15
紅色:身體組成測量(選1)		運動按摩與運動傷害 (18:30-19:30)	重量訓練與阻力訓練 (18:30-19:30)		肌內效貼(貼紮)課程 (18:30-19:30)	
19	20	21	22	23	24	25
紫色:報表解釋與運動建議(選1)		冬至	重量訓練與阻力訓練 (18:30-19:30)			聖誕節
黃色:營養素攝取與分配講座(選1)						
26	27	28	29	30	31	1
藍色:運動課程(彈力帶、核心肌力、伸展瑜珈、重量訓練)(選3)					調整放假	元旦
粉橘色:運動傷害防護課程(選1)						



今天 2022年1月

月 週


Search, Add, 備忘錄


日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	31 調整放假	1 元旦
2	3 農曆 12.1	4 身體組成測量 (18:00-19:00)	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 紅色:身體組成測量(選1)	17	18 農曆 12.15	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2 農曆 1.1	3 春節	4	5



記步app— Google Fit

< 搜尋

 **Google Fit：活動追蹤器**
追蹤你的健康與健身狀況

[打開](#) 

133 份評分 年齡 排行榜

4.4 4+ #62

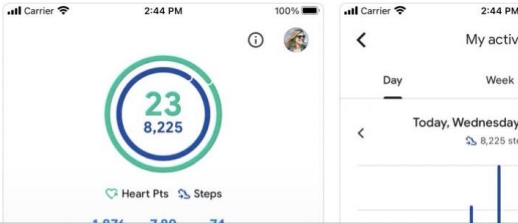
★★★★☆ 歲 健康與健身 Goc

新功能 [版本記錄](#)

版本 1.61 1 週前

- 修正多項小錯誤並改善使用者介面

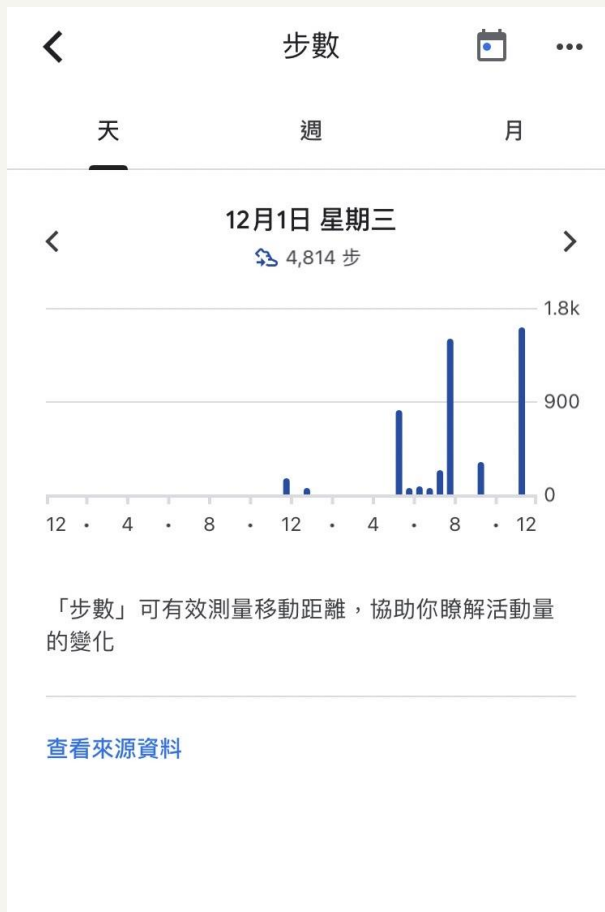
預覽



Today 遊戲 App Arcade 搜尋



記步app— Google Fit



記步app— Google Fit



”

競賽獎品



個人組增肌

前後測對照增加肌肉量重
最多的前三名可得：



【Blender Bottle】ProStak V2升級款
多層分裝可拆式運動搖搖杯*1

【Tryall】乳清蛋白分離隨手包*10包



【萊爾富】商品禮券

第一名500元
第二名300元
第三名200元



個人組減脂

前後測對照減少體脂肪重
最多的前三名可得：



【Team Joined】
Mini 翹臀圈Lv1, Lv2 兩件組

【h&BAKE】豌豆蛋白脆脆綜合三包入



【萊爾富】商品禮券
第一名500元
第二名300元
第三名200元



團體組健康齊步走

運動小組透過手機紀錄app紀錄
走路步數，最多的前三組每人可得：



【NIKE】運動髮帶*1條

【迪卡儂】小按摩球7.4cm*1顆



【萊爾富】商品禮券
第一名每人300元
第二名每人200元
第三名每人100元



團體組 94 要變輕

同前小組
體重下降總和最多的前三組每人可得：



【Myprotein】高蛋白迷你酥脆棒*2條



【迪卡儂】小按摩球7.4cm*1顆



【萊爾富】商品禮券
第一名每人300元
第二名每人200元
第三名每人100元





營養素攝取與分配— 營養in! 流感out!

時間:12/3 晚間18:30-20:30
地點:人文大樓H122

東海大學活動報名系統 - 學術活動 -
【科技健康村】- Ex計畫P.3營養素攝
取與分配-營養IN流感OUT (開放非村
民參與) (thu.edu.tw)



曾億馨 營養師

台北醫學大學 保健營養學系 碩士
醫學中心營養師
中華民國專技高考營養師
中華民國糖尿病衛教學會合格衛教師
CTSSN運動營養專業認證

時間：12月3日晚間18:30~20:30
地點：人文大樓 H122



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