



110-2

EX計畫說明會—

打造Exercise與Excellent的你

科技健康村

目錄

- 活動內容
- 課程內容
- 競賽規則及獎品





活動内容

活動內容

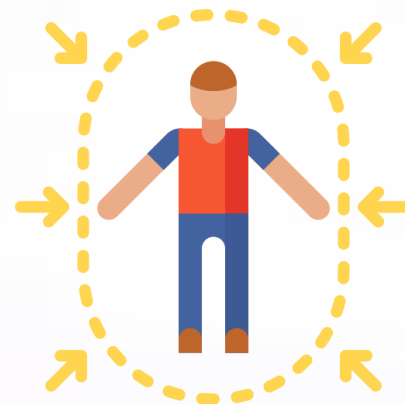
1.身體質量指數(Inbody)測量—

- 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

2.Inbody報表解釋及運動建議—

- 專業指導員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



活動內容

3.課程及講座—

- **運動課程:**阻力訓練、有氧訓練、核心肌力及流動瑜珈等四種
- **運動傷害防護課程:**運動防護、肌內效貼布實作課程
- **線上營養學講座**



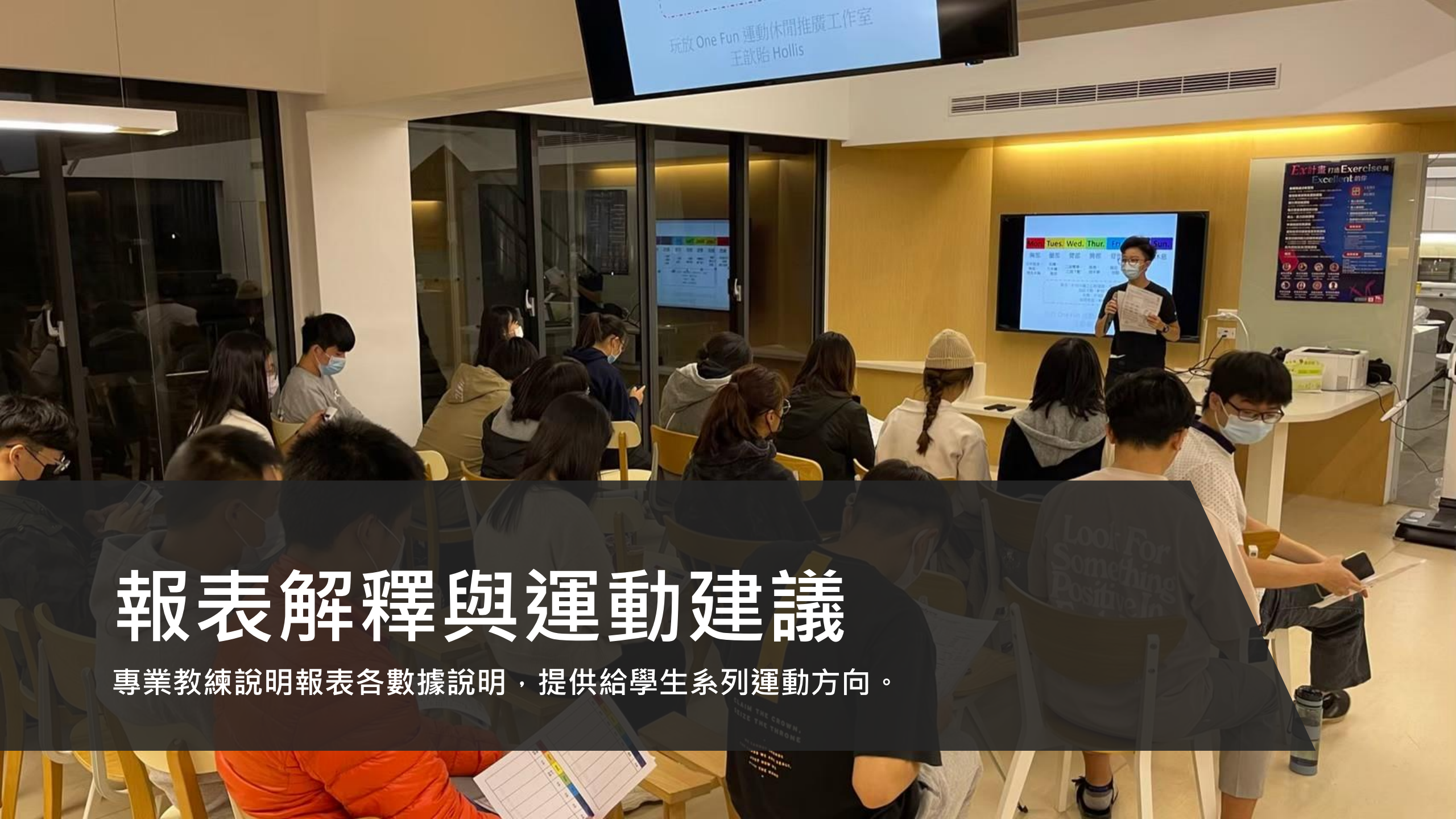
4.身體質量後測—

- 前後測增肌、減脂、減少體重最多的前三名獲得優渥獎品





課程內容



玩放 One Fun 運動休閒推廣工作室
王詠怡 Hollis

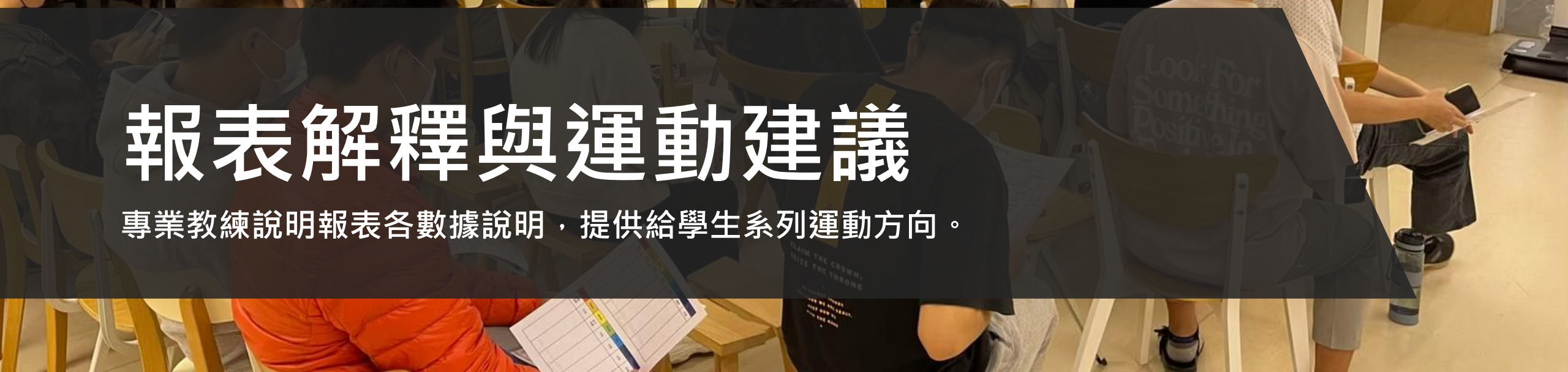
Excellent 計畫
Excellent 計畫

報表解釋與運動建議

專業教練說明報表各數據說明，提供給學生系列運動方向。

Look For
Something
Positive In

CLAIM THE CROWN,
TAKE THE THRONE

A photograph of students in a classroom or gym setting. Some students are sitting on the floor, and one is holding a paper. A dark, semi-transparent overlay covers the center of the image, containing white text. The text reads: "報表解釋與運動建議" in large characters, and "專業教練說明報表各數據說明，提供給學生系列運動方向。" in smaller characters below it. The background shows students in various poses, some wearing athletic gear like a black t-shirt with "Look For Something Positive In" and a blue water bottle on the floor.

報表解釋與運動建議

專業教練說明報表各數據說明，提供給學生系列運動方向。

A person is shown in a gym setting, performing an overhead press with a blue kettlebell. They are wearing a black t-shirt and black leggings. The background features a wall with vertical wooden slats. The lighting is dramatic, with strong highlights and shadows.

阻力訓練--壺鈴訓練

- 讓肌肉對抗外在阻力進行肌肉鍛鍊，增加肌肉收縮及延展的張力，稱為阻力訓練
- 壺鈴為常見的阻力來源之一，耗用的能量和運動強度在各種運動間可說十分強勁。
- 強化肌力與心肺耐力、鍛鍊到不同肌肉群、攜帶方便、加強「握力」

阻力訓練--彈力帶

- 乳膠彈力帶不僅種類豐富，也因方便調節使用時的長、寬度，更能輕鬆做出多種強度變化，
- 讓大家在小空間中開始運動，搭配彈力帶做出多元運動套組。



A wide-angle photograph of a gym class. Numerous participants are lying on their stomachs on blue and pink exercise mats, performing a core exercise. They are in a room with large windows on the right and heavy curtains on the left. The floor is wooden. A semi-transparent dark grey box with white text is overlaid on the lower half of the image.

核心肌力課程

- 給予核心肌群高出正常的負荷，或者以維持身體姿勢或肌肉位置來增加肌耐力。
- 維持肌肉與身體穩定性，增加肌肉的同時降低體脂肪。

體適能有氧肌力

- 利用簡單的組合將有氧基礎動作步型融入課程中，是一種衝擊力低、訓練強度低的基礎課程
- 達到增強心肺功能與強化身體協調性、燃脂的效果。



A group of people are practicing Vinyasa yoga in a studio. They are in a low lunge position on mats, with their heads down and hands on the floor. The studio has a wooden floor, white walls, and large windows. There is a whiteboard and a clock on the wall. The room is well-lit with overhead lights.

流動瑜珈

- 結合串連流動的瑜珈動作與呼吸，引導練習者以內在能量引導流暢的動作。
- 在呼吸與動作的同步進行中，自然地從身體的內在產生熱能，增進心肺能力、促進排毒與代謝循環，並喚醒各處的肌肉。



拳擊有氧

- Body Combat課程，會通過拳擊、踢腿動作進行鍛煉，全程可以燃燒高達740卡路里的熱量。
- 受武術動作啟發，完全非接觸性、簡單易學的大運動量訓練課程，課程老師會激發持續挑戰，每次訓練都竭盡全力，在鍛煉中釋放自我、心情舒暢。
- 訓練到腿部、手臂、背部和肩膀，對核心部位有顯著效果，在課程中能消耗卡路里、提高協調性、敏捷性和速度。

運動防護課程

- 錯誤的觀念與知識造成運動傷害，而大部分人會因為運動傷害停止運動。
- 給予參與者自我調理的技能與專業知識。

運動傷害分類

急性傷害

一次自身或外來的力量所造成的組織破壞，受傷者往往記得是在某次練習或比賽中所發生的。

→ 扭傷、拉傷、撞挫傷、脫臼、骨折

慢性傷害

累積多次微小傷害所產生的結果，受傷者常常無法肯定在何時何地所發生的，最後總會因症狀嚴重到影響運動能力而被發現。

→ 疲勞性骨折、下背痛

肌內效貼布

- 利用貼布本身具備的伸縮彈性，依肌肉結構（肌理）順向或逆向貼紮，協助肌肉放鬆或強化肌力。
- 運用外在工具協助自己與同學在運動之餘的肌肉修復。



完美身材全攻略

- 蛋白質來幫我們一把
- 主流建議每天攝取0.8克/公斤體重
- 增肌期1-1.5克/公斤體重，減脂期1.5-2克/公斤體重
- 懶得記就是1.5克/公斤體重



營養課程(線上)

- 「營養」是食物中包含的熱量及其他有利健康的成分。營養學是解釋食物中營養素和其他物質與生物體的維持，生長，繁殖，健康和疾病相互作用的科學。
- 介紹各種營養素與身體的交互作用，達到調整身體不同機能之功效
- 了解營養對身體的重要性，並從飲食來獲取營養需求。

</

行事曆



📅	👤	今天	◀ ▶ 2022年5月	月	週	🔍	+	備忘錄
日	一	二	三	四	五	六		
1	農曆 4.1	2	3	4	5	6	7	
勞動節	調整放假	體適能有氧肌力課程19:00-...	阻力訓練18:00-19:00	核心肌力課程18:30-19:30				
8	9	10	11	12	13	14		
		拳擊有氧課程19:00-20:00	營養課程(線上)19:00-20:30	核心肌力課程18:30-19:30				
15	農曆 4.15	16	17	18	19	20	21	
			營養課程(線上)19:00-20:30	阻力訓練18:00-19:00	運動防護19:00-20:30		健康村體能競賽	
22	23	24	25	26	27	28		
	營養課程(線上)19:00-20:30	流動瑜珈19:00-20:00		肌內效貼布19:00-20:30				
29	30	農曆 5.1	31	1	2	3	4	
						端午節		

行事曆





競賽規則及獎品

競賽規則

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要變輕
- 好棒棒出席獎

報名規則—

- 報名項目數量不限
- 團體組成員須為**3人一組**

參與競賽成員需完成下列課程方能領獎—

- 需參加任一場INBODY身體組成**前、後測測量**
- EX計畫系列課程需完成**50%**
- 使用EX計畫提供之「東海大學學生健康管理系統」紀錄運動數據每周至少一次

競賽各項目規則

- **個人組減脂獎：**

後測測量結束後，體脂肪下降重量最多者為優勝，男女各取3位。

- **個人組增肌獎：**

後測測量結束，肌肉量上升最多者為優勝，男女各取3位。

- **團隊組健康齊步走競賽獎：**

同團隊運動小組紀錄每天步數，使用手機app Google FIT紀錄步數截圖(含日期及步數)，取五月單月平均步數最高(總步數/3)小組。

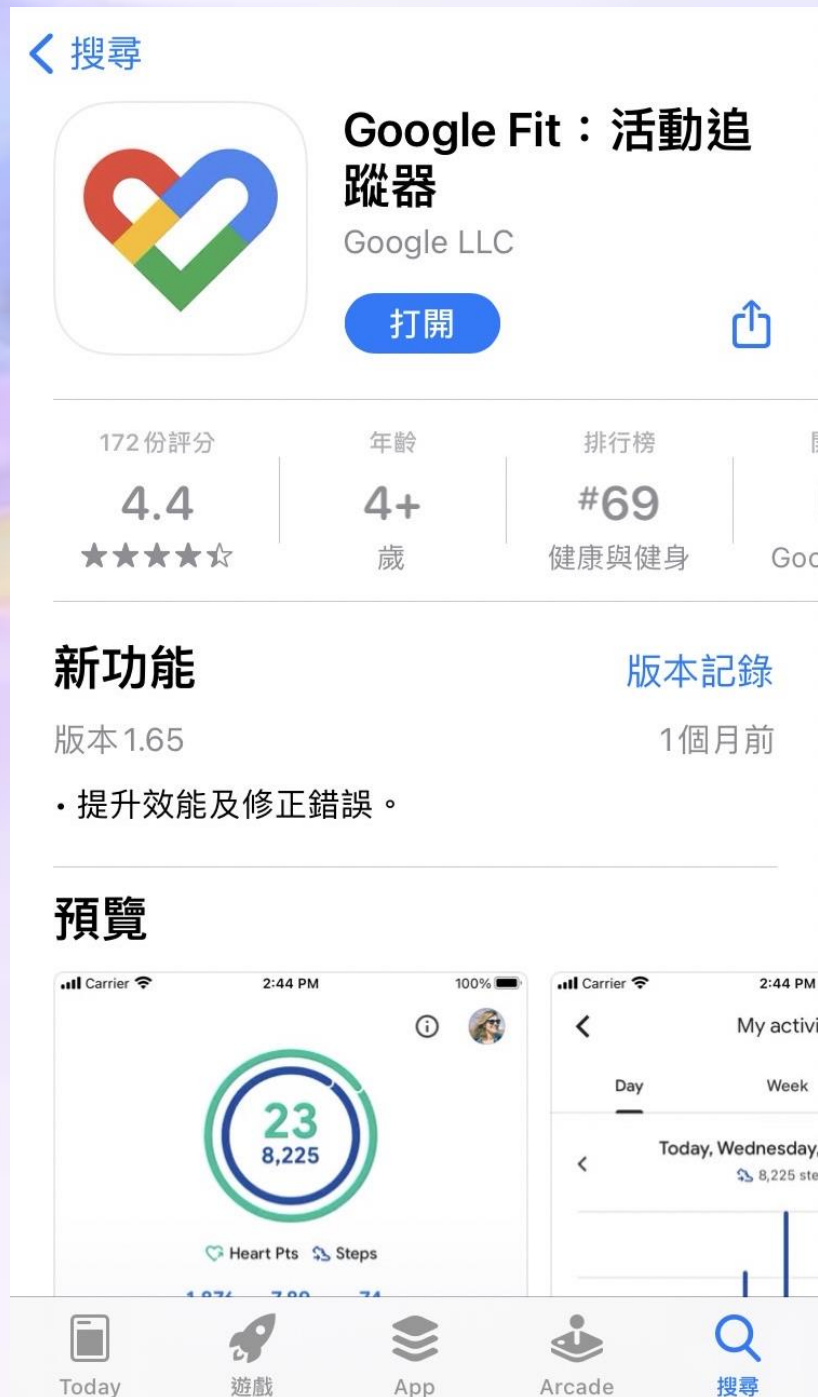
- **團隊組94要變輕競賽獎：**

同團隊運動小組，後測結束體重下降最多之組別為優勝，男女各取一組。

- **好棒棒出席獎：**

課程參與最完整之同學，取一名。若同堂數有一名以上則抽籤決定獲獎者。

記步app— Google Fit

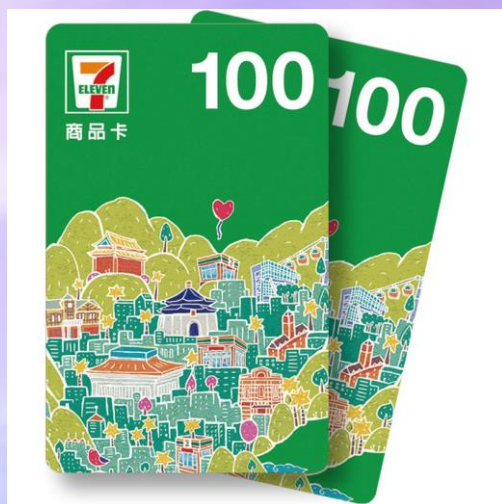


記步app— Google Fit



競賽獎品—個人組減脂

7-11禮物卡



運動背包



酥脆穀物棒



蛋白餅乾



❖ 以上為示意圖，以實物為準

競賽獎品—一個人組增肌

蛋白餅乾

運動水壺



酥脆穀物棒



7-11禮物卡



❖ 以上為示意圖，以實物為準

競賽獎品—團隊組健康齊步走

健康餐盒兌換券



酥脆穀物棒



蛋白餅乾



❖ 以上為示意圖，以實物為準

7-11禮物卡



競賽獎品—團隊組94要變輕

7-11禮物卡



健康餐盒兌換券



酥脆穀物棒



高蛋白餅乾



❖ 以上為示意圖，以實物為準

EX計畫

打造Exercise與Excellent的你

身體組成分析測量

4/25~4/28 下午16:00~18:00 地點：男宿21棟共學空間

EX計畫說明會

4/25、4/26 晚間18:30~19:00 地點：男宿21棟共學空間

身體組成報表解析與運動建議

4/27、4/28 晚間18:30~19:30 地點：男宿19棟好學堂

系列有氧課程-適能有氧

5/3 晚間19:00~20:00 地點：男宿19棟好學堂

阻力訓練課程-彈力帶訓練

5/4 晚間18:00~19:00 地點：男宿19棟好學堂

核心訓練系列課程-PART 1

5/5 晚間18:30~19:30 地點：男宿19棟好學堂

系列有氧課程-拳擊有氧

5/10 晚間19:00~20:00 地點：男宿19棟好學堂

觀念營養系列課程(線上)

5/11 晚間19:00~20:30 主題：水其實是跟屁蟲，你知道嗎？

5/17 晚間19:00~20:30 主題：三大營養素之間不可告人的祕密

5/23 晚間19:00~20:30 主題：知識就是力量，不讓努力白費，教你增肌減脂的秘訣

核心訓練系列課程-PART 2

5/12 晚間18:30~19:30 地點：男宿19棟好學堂

阻力訓練課程-壺鈴訓練

5/18 晚間18:00~19:00 地點：男宿19棟好學堂

運動防護-傷害調理實務課程

5/19 晚間19:00~20:30 地點：男宿19棟好學堂

系列有氧課程-流動瑜珈

5/24 晚間19:00~20:00 地點：男宿19棟好學堂

運動防護-肌內效貼布

5/26 晚間19:00~20:30 地點：男宿19棟好學堂

EX競賽

4/25~6/8

(在校生皆能參與)

個人組減脂

體脂肪下降重量最多者為優勝，男女各取3位。

個人組增肌

肌肉量上升最多者為優勝，男女各取3位。

團體組健康齊步走

組成三人運動小組，透過紀錄每天步數，取平均步數最高小組。

團體組94要變輕

組成三人運動小組，後測結束體重下降最多之組別為優勝，男女各取一組。

好棒棒出席獎

課程參與最完整之同學，取一名



簡婉如 物理治療師
運動防護系列課



張毓翔 Eddie 教練
阻力訓練系列課



葉世賢 Jimmy 老師
有氧系列課



謝文嘉 Loga 教練
核心系列課



王明揚 營養師
觀念營養系列課



沈柏沅 Top 教練
圖表解析運動觀念



競賽獎品--好棒棒出席獎

小米手環6一名



❖ 以上為示意圖，以實物為準



健康村IG