

國立臺灣海洋大學學生事務處衛生保健組活動成果彙報表

活動名稱	「456 健康 go」—體位 go 健康系列主題活動	辦理時間	111 年 9 月 13 日至 111 年 12 月 2 日
主辦單位	衛生保健組	協辦單位	體育室、職安衛中心、學生社團海鷗救護社
活動經費	新臺幣 97,437 元整	經費來源	1. 教育部補助 111 年度大專校院推動健康促進學校實施計畫支應新台幣 84,337 元整。 2. 學務處衛保組業務費支應新台幣 13,100 元整。

活動要點摘錄

壹、活動規劃：

一、活動目的：

安排健康塑身營養、健康運動課程等，提供教職員工生正確健康概念，認識飲食選擇、熱量控制技巧並搭配正確的運動方法、有效的塑身技巧，將健康概念轉化為健康行為，實際落實於日常生活中，以維持合宜與理想體位。

二、活動規劃：

- (一) 透過飲食教學與運動技巧課程，讓學員瞭解自我健康體態的保健與維持，並學習自我運動方法與技巧講座，提供豐富有獎徵答獎勵吸引學員參與。
- (二) 透過自我紀錄模式，針對飲食、運動等連續的紀錄，達成自我健康行為的建立。
- (三) 設定健康體位競賽，進行前後測數據比，提供競賽排名獎勵。
- (四) 學員以自我飲食熱量控制搭配正確運動，落實於日常生活，以活動參與級競賽方式提供獎勵吸引學員參與活動。
- (五) 以 TronClass 系統提供圖文、影音等健康飲食與運動營養相關資訊，讓學員了解自我健康體態的保健與維持。
- (六) 藉由 TronClass 系統讓參與學員登錄自我成果。
- (七) 活動課程當日提供體重與身體質量測量指導，讓參與學員更了解自己的體位。
- (八) 活動主題與內容：

主題	課程內容
體位 go 健康，挑吃最在行(1)	講座活動—飲食熱量控制
體位 go 健康，律動是一流(1)	運動課程—運動方法
體位 go 健康，挑吃最在行(2)	講座活動—在地飲食挑選
體位 go 健康，律動是一流(2)	運動課程—運動技巧
體位 go 健康，看看怎麼吃	利用熱量控制 App 或拍攝每日便當照(蔬果 1-2 份)，提供自我飲食控制熱量 App 截圖或每日飲食照片上傳 TronClass 系統，累計 21 日挑戰。
體位 go 健康，日行萬千步	利用計步 App，截圖記錄自我健行萬步上傳 TronClass 系統，累計 21 天挑戰。
體位 go 健康，gym 是我廚房	前往體育場館運動獲得集章，累計 21 場挑戰。將集章卡與運動證影本交衛保組參加抽獎。

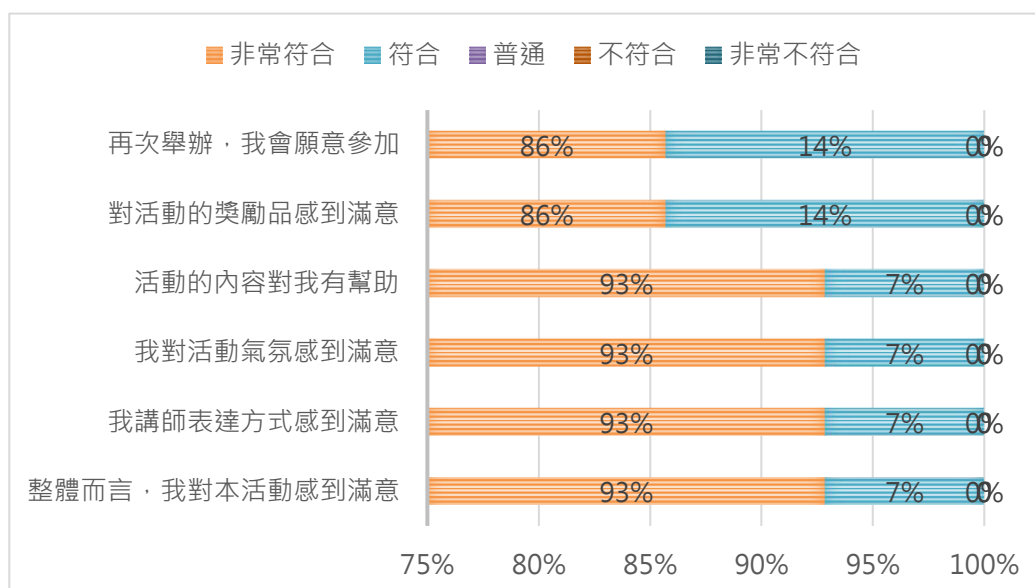
體位 go 健康，健康誰冠軍	於期限內完成前後測(量腰圍、體重、體脂肪並拍照上傳 TronClass 系統)。
----------------	--

三、獎勵說明

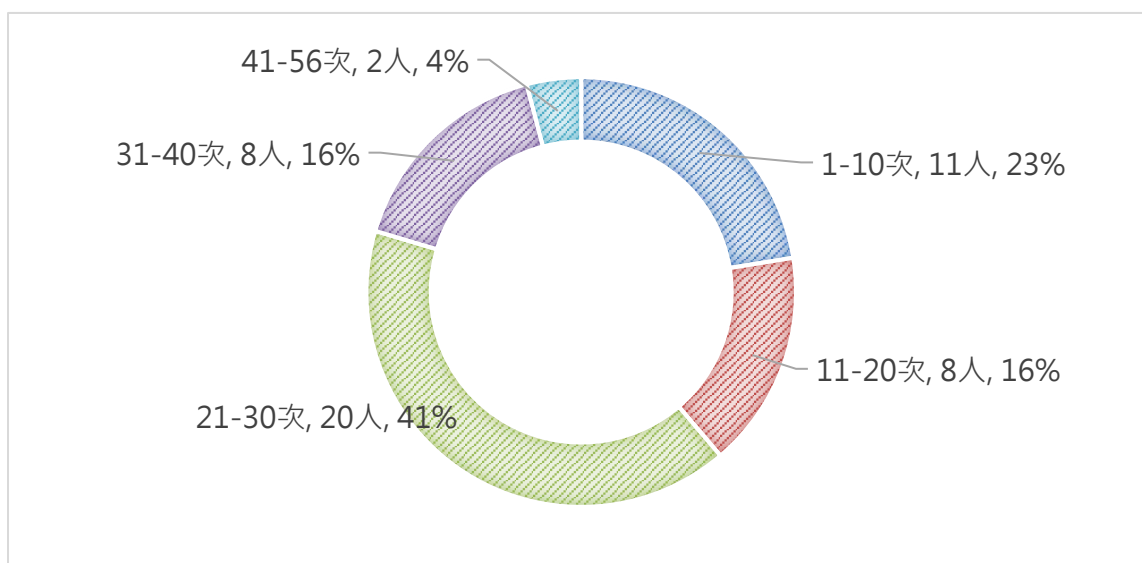
主題	獎勵內容
體位 go 健康，挑吃最在行(1)	當日參與課程，完成前後測與回饋，有獎徵答贈品 5 名。
體位 go 健康，挑吃最在行(2)	當日參與課程，完成前後測與回饋，有獎徵答贈品 5 名。
體位 go 健康，律動是一流(1)	完成前後測與回饋，由課程老師評選當日 VIP 5 名，獎勵活動贈品。
體位 go 健康，律動是一流(2)	完成前後測與回饋，由課程老師評選當日 VIP 5 名，獎勵活動贈品。
體位 go 健康，看看怎麼吃	活動期間完成 21 日挑戰，抽獎禮卷 500 元(10 名)、300 元(20 名)。
體位 go 健康，日行萬千步	活動期間完成 21 日挑戰，抽獎禮卷 500 元(10 名)、300 元(20 名)。
體位 go 健康，gym 是我廚房	活動期間完成 21 日挑戰，抽獎禮卷 500 元(10 名)、300 元(20 名)。
體位 go 健康，健康誰冠軍	<p>減重競賽成績計算採活動前後測(腰圍差異、體重差異、體脂肪差異，三項綜合評分)，取前 30 名。</p> <p>第一名：5000 禮券 第五名：1000 禮券 第二名：3000 禮券 第 6-10 名：500 禮券 第三名：2000 禮券 第 11-20 名：300 禮券 第四名：1500 禮券 第 21-30 名：200 禮券</p> <p>減重競賽成績計算採活動前後測(腰圍差異、體重差異、體脂肪差異，三項綜合評分)，取前 3 名。</p> <p>第一名：3000 禮券 第二名：2000 禮券 第三名：1000 禮券</p> <p>各項分別排名給分，1→99 名給分為 100→2 分，100 名之後都是 1 分。三項給分加總，以總分排名。同分者依序以「1.體重差」、「2.體脂肪差」、「3.腰圍差」相較。</p>

四、活動成效

- (一) 以 TronClass 開設活動課程，設立各活動章節讓學員參與系列活動，課程名單計 276 人次，其中有參與互動登錄自我成果者計 194 人次，82 人次瀏覽活動未上傳紀錄。
- (二) 「挑吃最在行」與「律動是一流」為營養講座與運動課程，安排於 111 年 9 月 22 日、10 月 6 日、11 月 3 日及 11 月 10 日共 4 次計 8 小時，參與活動共計 64 人次，進行講座互動課程，由運動營養師費心講授讓學員認識健康體位的數值、健康體位與疾病的關係、減重增重之食材挑選、運動後進食時機、運動進食卡路里消耗、食物碳里程、在地食材分析挑選等內容，營養師並親身動作示範心肺耗氧運動技巧，讓參與學員收穫滿滿。活動後滿意度分析如下：

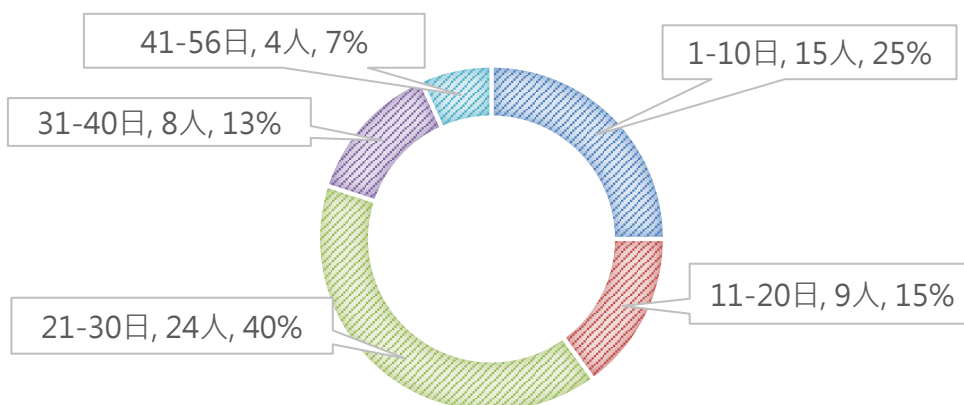


(三)「體位 go 健康，看看怎麼吃」累計 21 日飲食挑戰活動，共 49 人次登錄上傳有效紀錄，登錄日期自 111 年 9 月 19 日起至 111 年 11 月 13 日止(合計 56 日)，共有 30 人完成累計 21 日上傳紀錄，總計登錄次數共計 1,010 次，有 2 人完成 41-56 次登錄紀錄，8 人登錄紀錄 31-40 次，20 人登錄紀錄 21-30 次，8 人登錄紀錄 11-20 次，11 人登錄次數 1-10 次。登錄上傳次數統計分析如下：

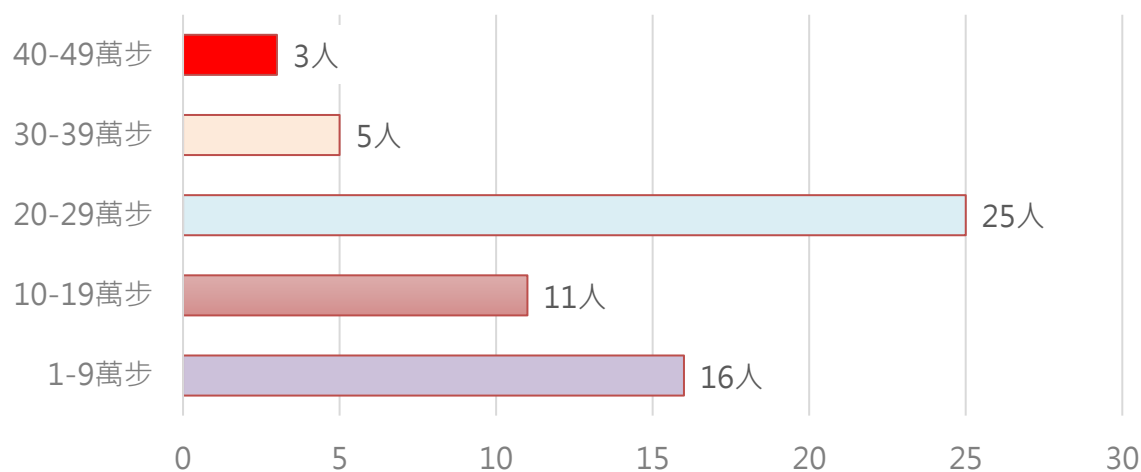


(四)「體位 go 健康，日行萬千步」累計 21 日挑戰計步活動，共 60 人次登錄上傳計步紀錄，登錄日期自 111 年 9 月 19 日起至 111 年 11 月 13 日止(合計 56 日)，共有 36 人完成累計 21 日登錄上傳計步紀錄，總計登錄日數共 1,241 日，有 4 人完成 41-56 日登錄紀錄，8 人登錄紀錄 31-40 日，24 人登錄紀錄 21-30 日，9 人登錄紀錄 11-20 日，15 人登錄紀錄 1-10 日；共 60 人 1,241 日計步紀錄，每人每日平均步數達 9,303 步，其中平均每日達萬步者有 40 人，累計總數達 1,154,638 步，達 40-49 萬步者 3 人，30-39 萬步者 5 人，20-29 萬步者 25 人，10-19 萬步者 11 人，1-9 萬步者 18 人。登錄上傳日數統計分析與萬步人數統計如下：

登錄上傳日數統計



萬步人數統計



(五)「體位 go 健康，gym 是我廚房」挑戰 21 日體育館運動集點活動者，共計 111 人，抽獎抽出 30 名幸運者。抽獎得獎名單如下：

111年「體位go健康，gym是我廚房」抽獎活動得獎公告

500元禮券		300元禮券	
造船碩1A	莊○惟	造船碩1A	許○杰
資工系2A	王○	學士後商船1B	蔡○若
造船碩1A	林○祥	觀光系4A	陳○潔
學士後商船1B	吳○恩	光電系3A	程○婕
輪機能源4A	林○晟	資工系3A	莊○懿
造船碩1A	謝○軒	商船系1A	劉○哲
航管系5B	陳○宇	觀光系4A	宋○怡
學士後商船1B	江○駿	機械系4A	蔡○玲
造船碩1A	王○安	商船系2A	游○偉
造船碩1A	吳○睿	法政系3A	黃○瑜
河工系1A	黃○廷	進-航管系4A	劉○睿
電機系2A	楊○玟	文創系1A	陳○云
觀光系4A	廖○仔	環漁系1A	張○謙
機械系1B	李○盛	商船系3B	林○璇
生科系3A	黃○寧	生科系1A	莊○琇

111/11/23-12/7 周一至周五(9-17時)領獎，請得獎者本人攜帶學生證至衛保組簽領獎品（學生活動中心1樓戶外迴廊側），逾期視同放棄該獎項。

學務處衛保組

Gym是我廚房 集點卡

學號：_____

1 2 3 4 5 6 7

8 9 10 11 12 13 14

15 16 17 18 19 20 21

衛保組健康體位活動，請於111.9.19-111.11.13期間，前往本校體育場館運動(體育館/游泳池)，運動1次集1點，活動期間累積21個集點，並於111.11.22前將集點卡及運動證影本文交予衛保組即可參加抽獎(500元禮券10名，300元禮券20名)。

活動報名

臺灣大衛保組、體育室，活動洽詢：校內分機1072-1073

**111年「體位go健康，看看怎麼吃」
競賽活動得獎公告**

500元禮券		300元禮券	
海生碩1A	楊○宜	造船碩1A	莊○惟
食科系4A	吳○穎	輪機系4A	李○諺
航管系3A	林○柔	運輸系2A	陳○瑄
資工碩2A	傅○萱	商船系2A	許○雨
運輸系3B	巫○萱	電機系1A	張○綾
養殖系4A	劉○辰	資工系2B	李○瑱
運輸系2B	劉○嫻	輪機系1A	李○諺
生科系3A	黃○鈴	航管系4A	李○哲
航管碩1A	石○雯	商船系2B	吳○昊
造船碩1A	謝○軒		

111/11/17-11/30 週一至週五(9-17時)領獎，請得獎者本人攜帶學生證至衛保組領獎品(學生活動中心1樓戶外迴廊側)，逾期視同放棄該獎項。

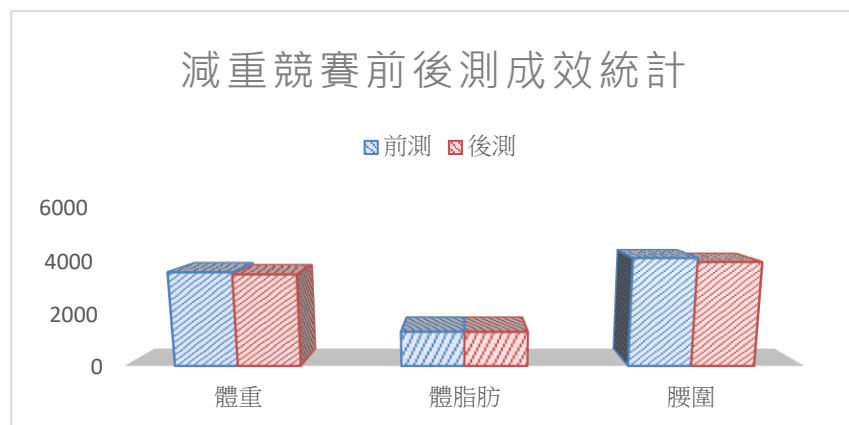
**111年「體位go健康，日行萬千步」
活動抽獎得獎公告**

500元禮券		300元禮券	
通訊碩1A	謝○傑	食科系4A	楊○顏
運輸系2B	張○恩	造船系1A	王○安
商船碩1A	王○莉	文創系1A	吳○瑩
航管系5B	陳○宇	海生技3A	賴○廷
海生碩1A	曲○玲	生科系4A	廖○涵
文創系1A	邱○倩	造船系1A	莊○惟
商船系2B	吳○昊	食科系4A	吳○穎
食科系4A	柯○伶	光電碩1A	楊○瑄
學士後商船1B	吳○恩	輪機系1A	李○諺
文創系1A	江○儀	造船碩1A	謝○軒

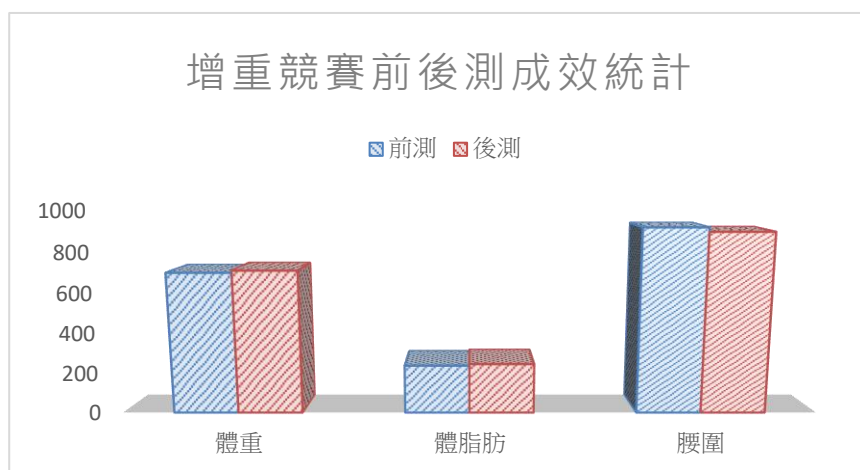
111/11/17-11/30 週一至週五(9-17時)領獎，請得獎者本人攜帶學生證至衛保組領獎品(學生活動中心1樓戶外迴廊側)，逾期視同放棄該獎項。

(六)「體位 go 健康，健康誰冠軍」減重增重競賽於 111 年 9 月 13 日至 9 月 19 日進行前測，共有 63 人報名參賽，其中減重競賽 49 人，增重競賽 13 人，111 年 11 月 28 日至 12 月 6 日進行後測，競賽期程共計 12 週。

- 減重競賽總計體重減輕共 79.8 公斤平均減輕 3 公斤/人、體脂肪下降共 1.3%平均 0.05%/人、腰圍減少 145.2 公分平均減少 5.4 公分，整體體重、體脂肪與腰圍下降成效顯著。活動前後測成效統計分析如下：



- 增重競賽總計體重增加共 10.5 公斤平均增加 1.2 公斤/人、體脂肪增加共 7.6%平均 0.84%/人、腰圍減少共 20.9 公分平均 2.3 公分/人，整體體重與體脂肪有增加成效，而腰圍反為減少。活動前後測成效統計分析如下：



3. 參加競賽活動減重前 10 名競賽成績及得獎名單：

名次	前後體重差	前後體脂差	前後腰圍差	得分
第 1 名	減 18.1 kg	減 2.9 %	減 12.5 cm	290
第 2 名	減 5.2 kg	減 2.7 %	減 10 cm	288
第 3 名	減 4.6 kg	減 2 %	減 7 cm	280
第 4 名	減 3.0 kg	減 0.1 %	減 20 cm	274
第 5 名	減 3.7 kg	減 2.1 %	減 3 cm	271
第 6 名	減 3.3 kg	減 1.7 %	減 6 cm	271
第 7 名	減 3.6 kg	減 2 %	減 0.5 cm	264
第 8 名	減 2.2 kg	減 1.1 %	減 5 cm	264
第 9 名	減 6.8 kg	增 0.8 %	減 8 cm	263
第 10 名	減 3.4 kg	減 3 %	減 0.5 cm	263

4. 參加競賽活動增重前 3 名競賽成績及得獎名單：

名次	前後體重差	前後體脂差	前後腰圍差	得分
第 1 名	減 5.5 kg	減 3.4 %	減 4 cm	297
第 2 名	減 0.9 kg	減 2.3 %	減 4.5 cm	291
第 3 名	減 1.2 kg	減 0.9 %	減 4.6 cm	286

**111年「體位go健康·健康誰冠軍」
競賽活動得獎公告**

增重前三名	減重前五名	競賽得獎
第1名 3000禮券 造船碩班 王O安	第1名 5000禮券 航管碩班 洪O倫	500禮券 資工3A 謝O彤
第2名 2000禮券 造船碩班 曾O助	第2名 3000禮券 養殖4A 劉O辰	500禮券 商船2B 陳O桓
第3名 1000禮券 造船碩班 鄭O順	第3名 2000禮券 航管1A 蘇O儀	500禮券 資工2B 李O瑱
	第4名 1500禮券 環漁2A 劉O志	500禮券 造船碩1 林O祥
	第5名 1000禮券 造船碩班 吳O齊	500禮券 航管5B 陳O宇

111/12/9-12/14 周五至周四(9-17時)領獎，請得獎者本人攜帶學生證至衛保組簽領獎品(學生活動中心1樓戶外迴廊側)，逾期視同放棄該獎項。

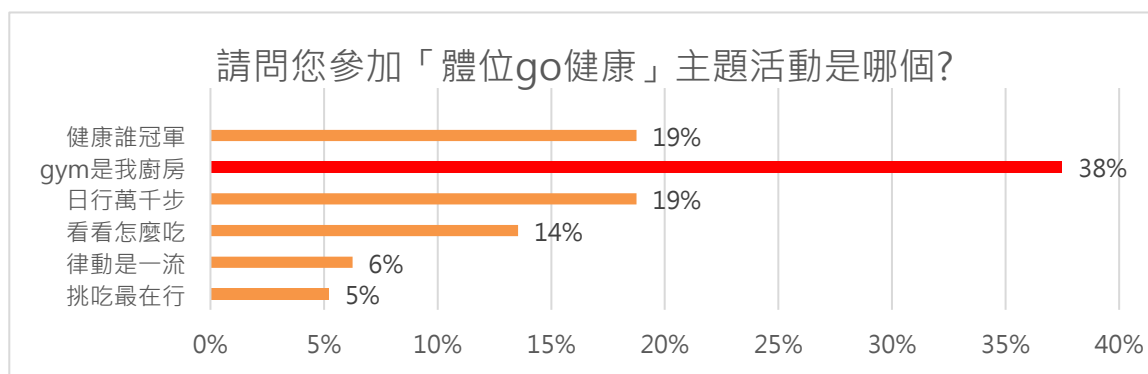
**111年「體位go健康·健康誰冠軍」
競賽活動得獎公告**

300禮券	200禮券
航管碩1 黃O得 光電2A 歐O君	航管碩1 石O雯 輪機能源4 李O諺
光電碩1 楊O瑄 環態碩1 曲O玲	海生所博 紹O閔 造船碩1 許O杰
造船碩1 莊O惟 輪機能源4 林O晟	環漁碩1 王 O 海生所碩 楊O宜
觀光4A 張O田 造船碩1 謝O軒	學後商船 江O駿 資工2A 王 O
食生技4 吳O穎 輪機碩1 張O璋	文創1A 江O儀 資工3B 蘇O堯

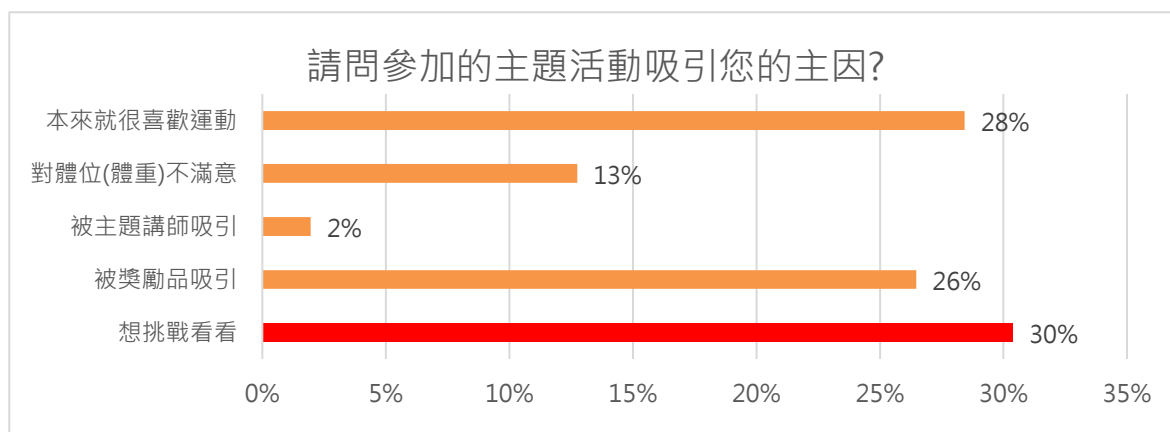
111/12/9-12/14 周五至周四(9-17時)領獎，請得獎者本人攜帶學生證至衛保組簽領獎品(學生活動中心1樓戶外迴廊側)，逾期視同放棄該獎項。

五、活動效能及滿意度回饋

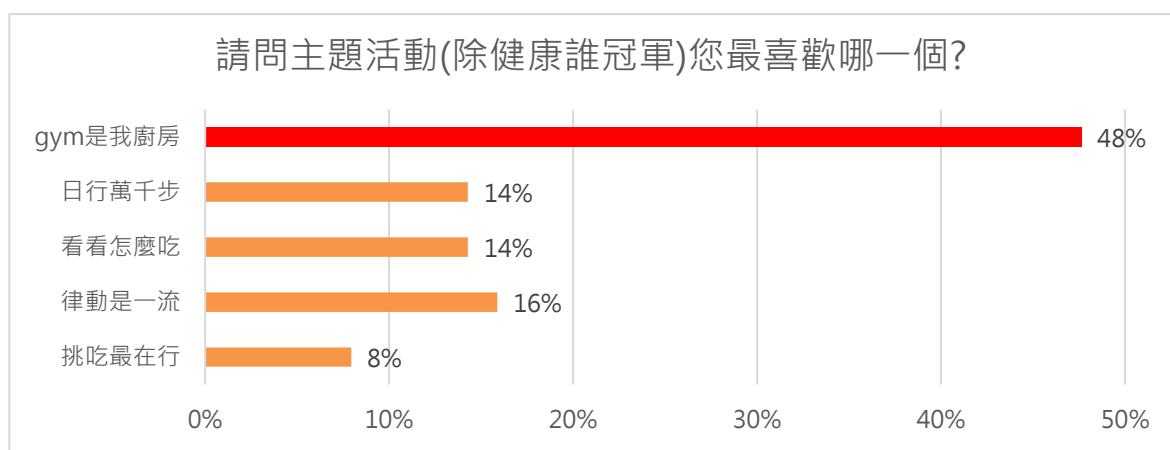
(一) 活動回饋問卷調查，回收有效問卷 63 份，參加主題活動選項採複選填答，其中「gym是我廚房」36 人次選填，「日行萬千步」與「健康誰冠軍」各為 18 人次選填，「看看怎麼吃」13 人次選填，「律動是一流」6 人次選填，「挑吃最在行」5 人次選填，活動參與比例分佈如下：



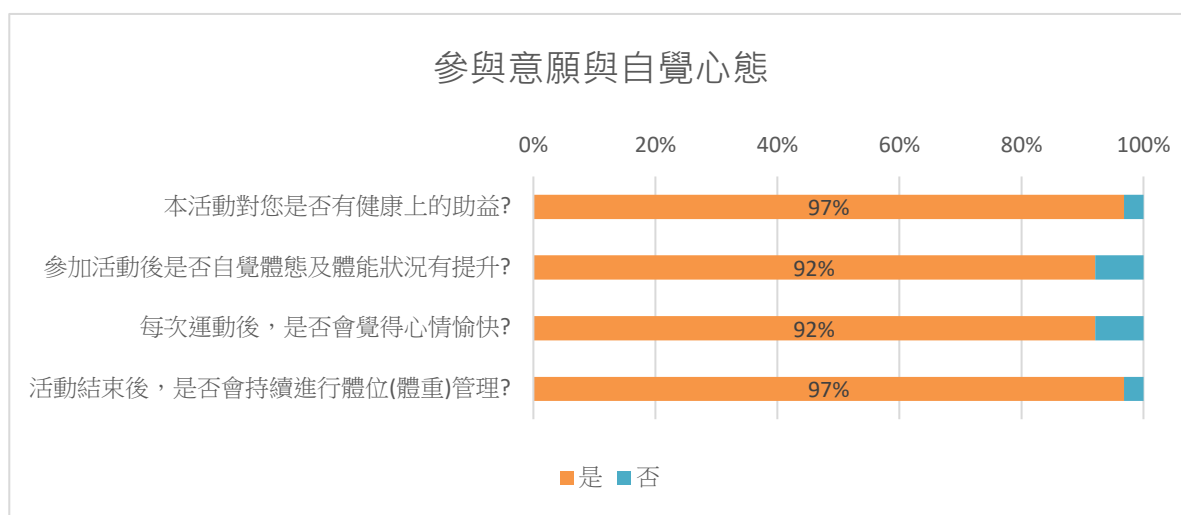
(二) 參加主題活動受吸引的主因，選項採複選填答，其中「想挑戰看看」31 人次選填，「本來就很喜歡運動」29 人次選填，「被獎勵品吸引」27 人次選填，「對體位(體重)不滿意」13 人次選填，「被主題講師吸引」2 人次選填，答題選項比例分佈如下：



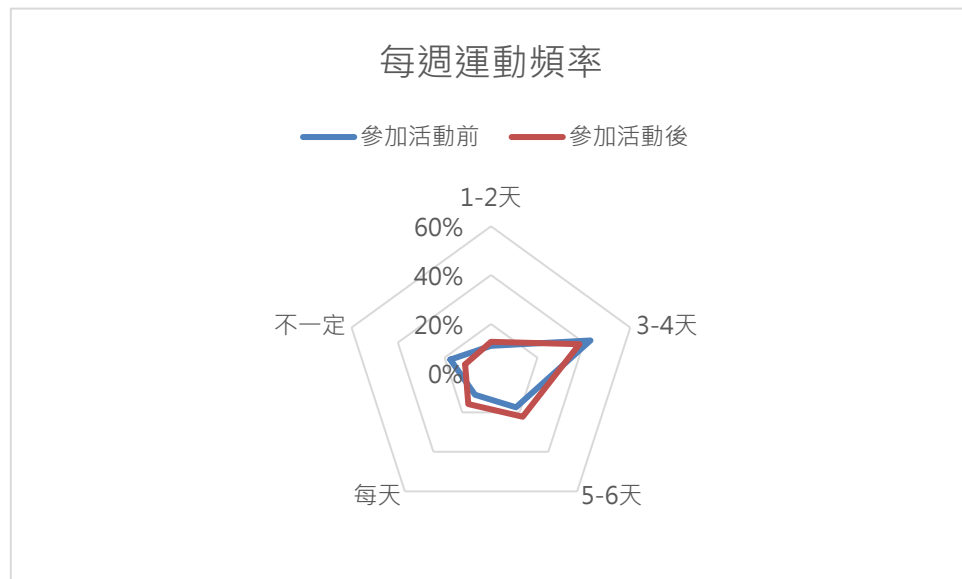
(三) 參加主題活動中，除「健康誰冠軍」之競賽活動，最喜歡的主題，「gym 是我廚房」為 30 人填答佔最多數，「律動是一流」10 人填答佔第二，「看看怎麼吃」、「日行萬千步」各有 9 人填答，「挑吃最在行」5 人填答，答題選項比例分佈如下：



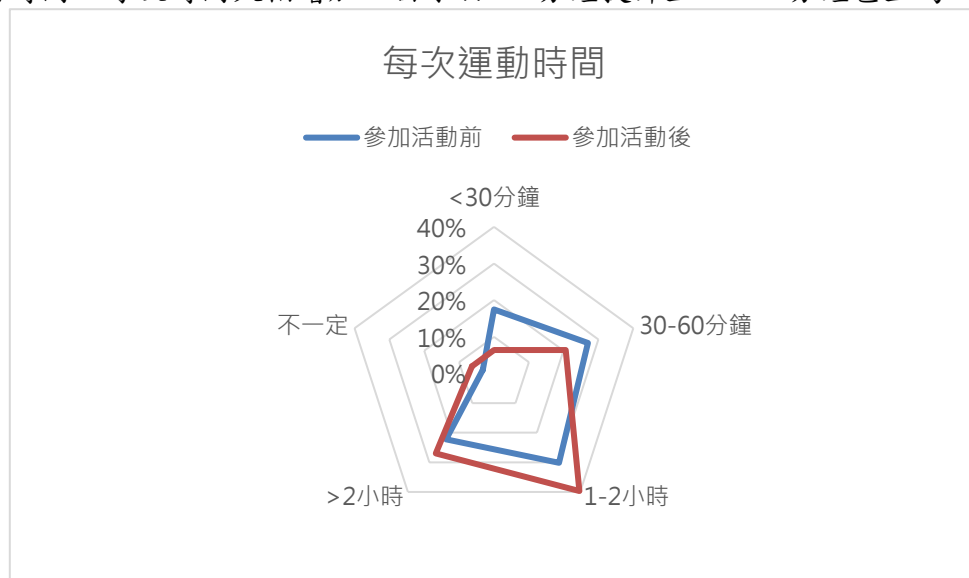
(四) 針對本次活動調查學員自覺活動對健康是否助益、體態體能狀況是否提升、運動後心情是否愉快及未來是否持續管理意願等，整體選擇「是」達 94%，選擇「否」為 6%。整體分析比例如下：



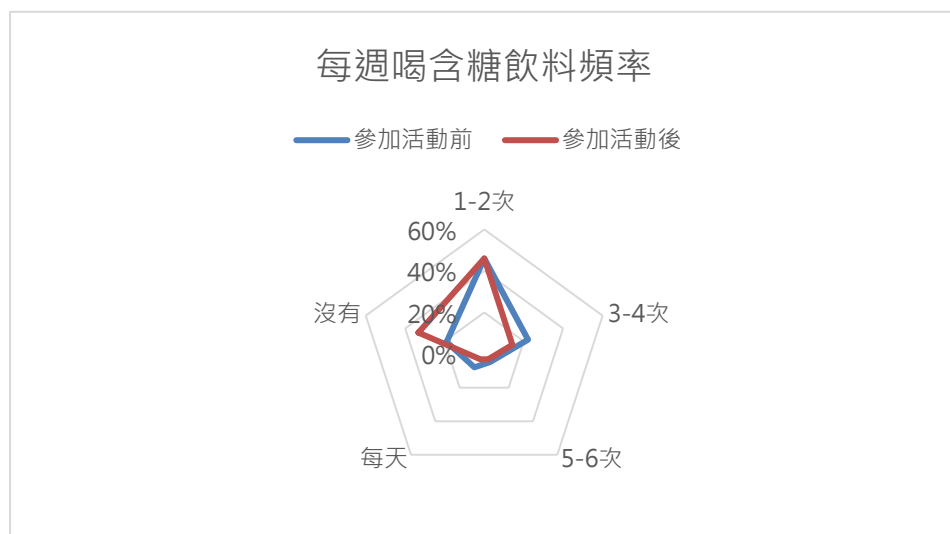
活動效能前後分析：1.運動頻率：每週運動次數明顯提升，由 1-2 天提升至 5-6 天。



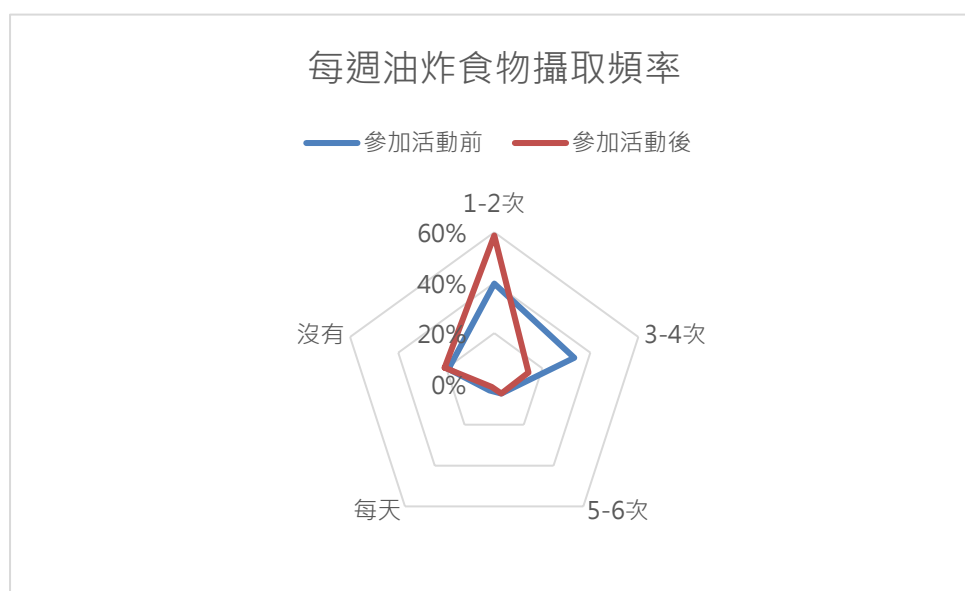
2.運動時間：每次時間大幅增加，由小於 30 分鐘提升至 30-60 分鐘甚至為 1-2 小時。



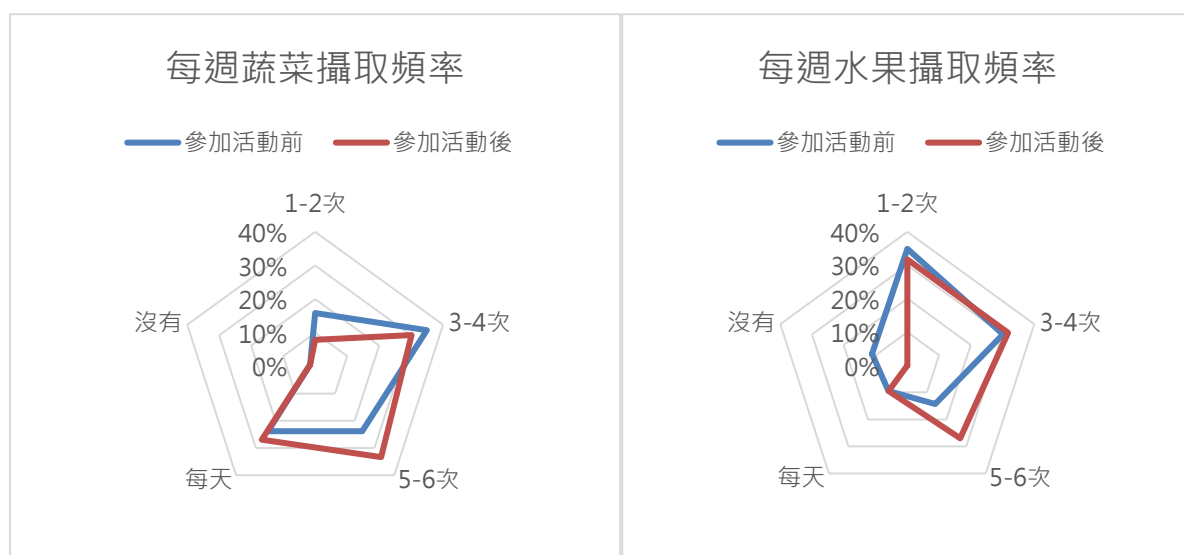
3.喝含糖飲料：每週喝含糖飲料次數明顯減少。



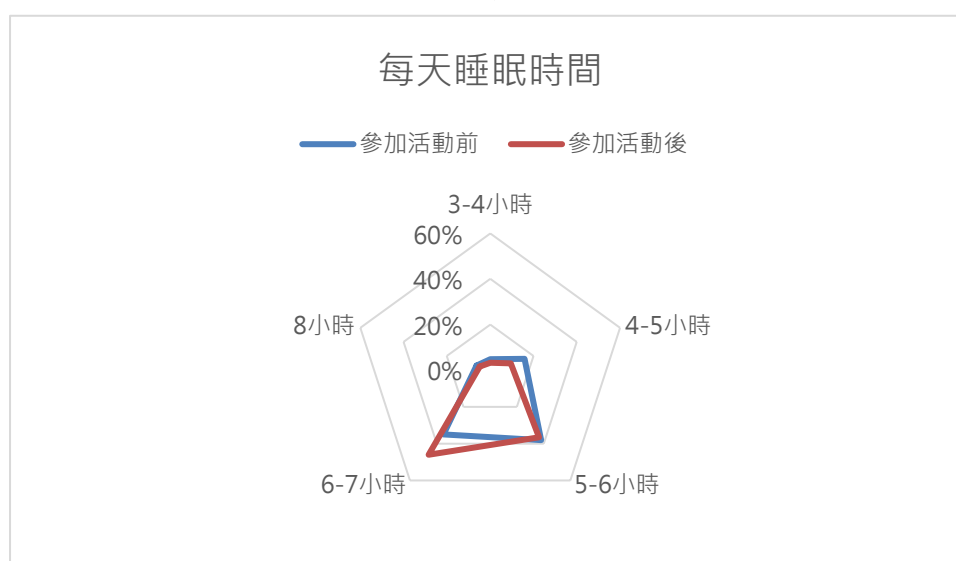
4.攝取油炸類食物：每週攝取油炸類食物次數明顯減少。



5.攝取蔬菜及水果：每週攝取蔬菜及水果次數明顯增加，多數攝取 5-6 次蔬菜及水果。



6.睡眠時間：每週睡眠時間明顯增加，提升為 6-7 小時。



貳、未來改進意見：

本次活動辦理增重與減重競賽，並設立多項主題進行活動，不限定參賽者參加之主題，邀請運動營養師開設營養講座與運動技巧指導課程，另設立多種自主飲食與運動之集點方式，吸引學員重視自我健康體位(體重)管理，讓參賽者可運用各項主題之技巧方式達到增重減重之效果。

多數參與競賽之學員並未有全程參與設立之主題活動，在疫情可控之狀態下，本組將持續推動健康塑身、減重、增重、體適能或有氧運動等相關健康體位(體重)促進活動，鼓勵更多教職員工及學生參加。

活動照片



前測挑戰者的合影



前測挑戰者的側影



「挑吃最在行」講師介紹



「律動是一流」上課報到



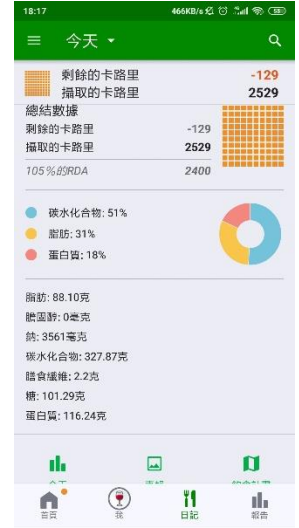
「挑吃最在行」營養講座活動



「律動是一流」運動技巧課程活動



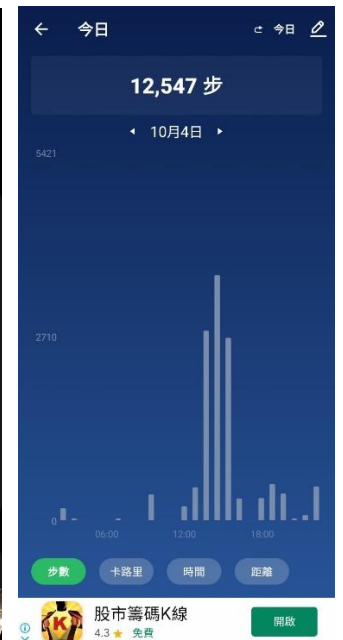
「看看怎麼吃」挑戰者的飲食紀錄



「看看怎麼吃」挑戰者的飲食紀錄



「日行萬千步」挑戰者的計步紀錄



「日行萬千步」挑戰者的計步紀錄



減重第一名前測



減重第一名領獎



減重第二名前測



減重第二名頒獎



減重第三名前測



減重第三名後測與頒獎



增重第一名與主題活動抽獎頒獎



主題活動抽獎頒獎

承辦人	周愛真	組長	宋文杰	學務長	鄭學淵
-----	-----	----	-----	-----	-----