

即時 熱點 國際 兩岸 證券 產經 理財 房產 觀點 品味

讚 分享

G+ 0

長庚科大 師生一同闖關與減重

2016-01-13 13:10:57

經濟日報 曹松濤

存新夾

長庚科技大學為推動教育部「大專校院健康促進學校計畫」，特別運用生活元素，設計為期6周的「健康螞蟻小尖兵闖關」及「揪團減重」活動。



長庚科大校長樓迎統（右）參加闖關活動，腰間隨時配帶計步器身體力行。長庚科大／提供



長庚科大諮商中心組團參加闖關活動，組內自訂內規，走路最後一名者需要幫大家服務，冠軍者則戴上皇冠。長庚科大／提供

有300位師生參加闖關，合計行走超過8000萬步，相當於環島36圈。有105位師生參加減重比賽，共減重108公斤。透過潛移默化，成功培養師生對健康運動與飲食的正確認知。

「健康螞蟥小尖兵闖關」活動分為三個層次進行：第一個層次為基本闖關，包括：每天喝水1500cc、每週一次無肉餐、每週萬步走，及每週監測血壓、體重及體脂。第二個層次為進階闖關，第一週挑戰1萬步、第二週挑戰2萬步、第三週挑戰3萬步，以此類推至第六週挑戰6萬步。第三個層次為終極闖關，營造「健康螞蟥英雄榜」氛圍，每週公佈前五名。師生們為擠入螞蟥英雄榜而奮戰不懈，引

爆每週活動熱點與高潮，更讓學生發出「不在乎天長地久，只在乎曾經上過螞蟻英雄榜」的宏願。

「揪團減重」活動，鼓勵師生健康減重，相互加油打氣，讓減重不再痛苦與孤獨。個人組第一名減重4.3公斤，團體組第一名減重7.5公斤。參與者表示，「想減重，不只要控制飲食，運動也很重要，但關鍵是要能持續」、「跟室友一起參加比賽很有趣，也讓身體更健康」、「健康的生活習慣是需要培養的，很棒的活動」。

長庚科大多年獲教育部評選為健康促進整體績優學校，並於104年獲選為健康體位績優學校，將持續發展多元創意活動，培養師生健康生活的自主管理態度。



參與者每週回衛保組監測與記錄成果，關心自己的健康狀況，互相分享減重與關心路歷程。長庚科大／提供

您也可能喜歡這些文章

即時-最新

Gmail 商用版



Google 為您代客客製化電子郵件。30 天免費試用，即刻體



大學健康促進課程 35校獲選績優

2016/02/05 16:32 1084

讚 { 2 } G+ 0

春節期間往往一不小心就吃太多，年後就要忙著減重回復身材；教育部為促進大學師生健康，也鼓勵學校推動健康促進計畫，例如靜宜大學開辦「學生體位控制班」，由營養師提供飲食建議，三個月課程結束後學員體重平均減少2.6公斤，體脂肪平均下降3%，成效相當不錯。

教育部指出，去年共補助143所大專校院推動健康促進計畫，其中有35校獲選為績優學校；其中獲得透優的靜宜大學，連續22年開辦學生體位控制班，開課前先依照學生BMI等條件篩選，並由營養師提供飲食建議，讓學生有效控制體重。

獲得績優的長庚科大辦理的健康體位活動，則以「健康螞蟻小尖兵闖關」最受歡迎，包括鼓勵學生喝水1500c.c.、健康飲食、每周萬步走等競賽活動，並透過校園網頁及信箱，即時公布「戰況」，而為期六周的競賽通過率近9成7，每日喝水量少於1000c.c.的參與者，也從活動初期的近3成，大幅減少為2.1%，定期量血壓的比率也大幅提升。（劉嘉韻／台北報導）



蘋果生活八爪...

說這專頁讚 2.6 萬



即時-最新



靜宜大學體位控制班課程。教育部提供



0則回應

排序依據 最舊

新增回應.....

Facebook Comments Plugin





大學健康促進課程 35校獲選績優

2016/02/05 16:32 1082

讚 2 G+ 0

春節期間往往一不小心就吃太多，年後就要忙著減重回復身材；教育部為促進大學師生健康，也鼓勵學校推動健康促進計畫，例如靜宜大學開辦「學生體位控制班」，由營養師提供飲食建議，三個月課程結束後學員體重平均減少2.6公斤，體脂肪平均下降3%，成效相當不錯。

教育部指出，去年共補助143所大專校院推動健康促進計畫，其中有35校獲選為績優學校；其中獲得透優的靜宜大學，連續22年開辦學生體位控制班，開課前先依照學生BMI等條件篩選，並由營養師提供飲食建議，讓學生有效控制體重。

獲得績優的長庚科大辦理的健康體位活動，則以「健康螞蟻小尖兵闖關」最受歡迎，包括鼓勵學生喝水1500c.c.、健康飲食、每周萬步走等競賽活動，並透過校園網頁及信箱，即時公布「戰況」，而為期六周的競賽通過率近9成7，每日喝水量少於1000c.c.的參與者，也從活動初期的近3成，大幅減少為2.1%，定期量血壓的比率也大幅提升。（劉嘉韻／台北報導）



蘋果生活八爪...

說這專頁讚 2.6 萬





即時-最新



靜宜大學體位控制班課程。教育部提供

新訊息

收件者 gizmacam@gmail.com |

主旨

0則回應

排序依據 最舊

新增回應.....

Facebook Comments Plugin



大學生減重請FB幫忙 8周甩肉12公斤

2016-02-05 14:39

聯合晚報 記者王彩鳳 / 台北報導

讚 分享 571 傳送



靜宜大學已連續22年開辦「學生體位控制班」，報名經常是秒殺。靜宜大學 / 提供

精緻飲食加少運動，不少年輕大學生體重過重，靜宜大學多年前就開設減重班，還在臉書成立社團，學生每天上傳飲食日誌，專業營養師隨時線上諮詢，同學一起監督，有人八周甩掉12公斤肉；長庚科大則推每天萬步健走、喝水1500cc，鼓勵學生運動甩肉，兩校都發現，揪團減重效果更好。

靜宜大學連續22年開辦「學生體位控制班」，近年配合臉書社團功能，發揮線上即時監督、相互砥礪效果，減重效果不錯。靜宜大學諮商暨健康中心主任張秀玉說，

臉書減重社團很受大學生歡迎，除了營養師提供線上個人諮詢，同學間還會互相監督，八周下來體控班學員體重平均減少2.6公斤、BMI減1.1、體脂肪下降3%，有原本體重80多公斤的學員，八周後減重12公斤；體控班結束後，健康中心會持續追蹤一兩年，幾乎都沒有復胖。

張秀玉說，體控班八周課程，有專任營養師教導食物熱量認知、規律運動，養成習慣後學生反映最大的收穫是改變生活習慣，靜宜大學也獲大專校院健康促進特優學校。

長庚科大學辦健康體位競賽活動，也發現揪團減重效果比個人減重好，團體組學員減重最多達7.5公斤，長庚科大學務長劉杏元指出，團體組有同儕壓力，「不能有人當老鼠屎」。



大學生不要宅在電腦前，揪團運動健走效果佳。靜宜大學 / 提供