

南華大學

運動與健康促進學士學位學程

109 學年運程健身產業經營團隊執行成果



中華民國 110 年 9 月

一、健身團隊成員

健身團隊顧問：哈德運動會館李俊德先生

健身團隊指導老師：運程主任許伯陽

健身團隊團長：運程三喻濬永

健身團隊成員：運程四林孟潔、運程四詹子慶、運程四謝愷溢、運程三洪宇哲、運程三楊婷雅、運程二詹育昇

二、S 曲線健康體位班 109 學年成果報告

(一) 成果彙整表

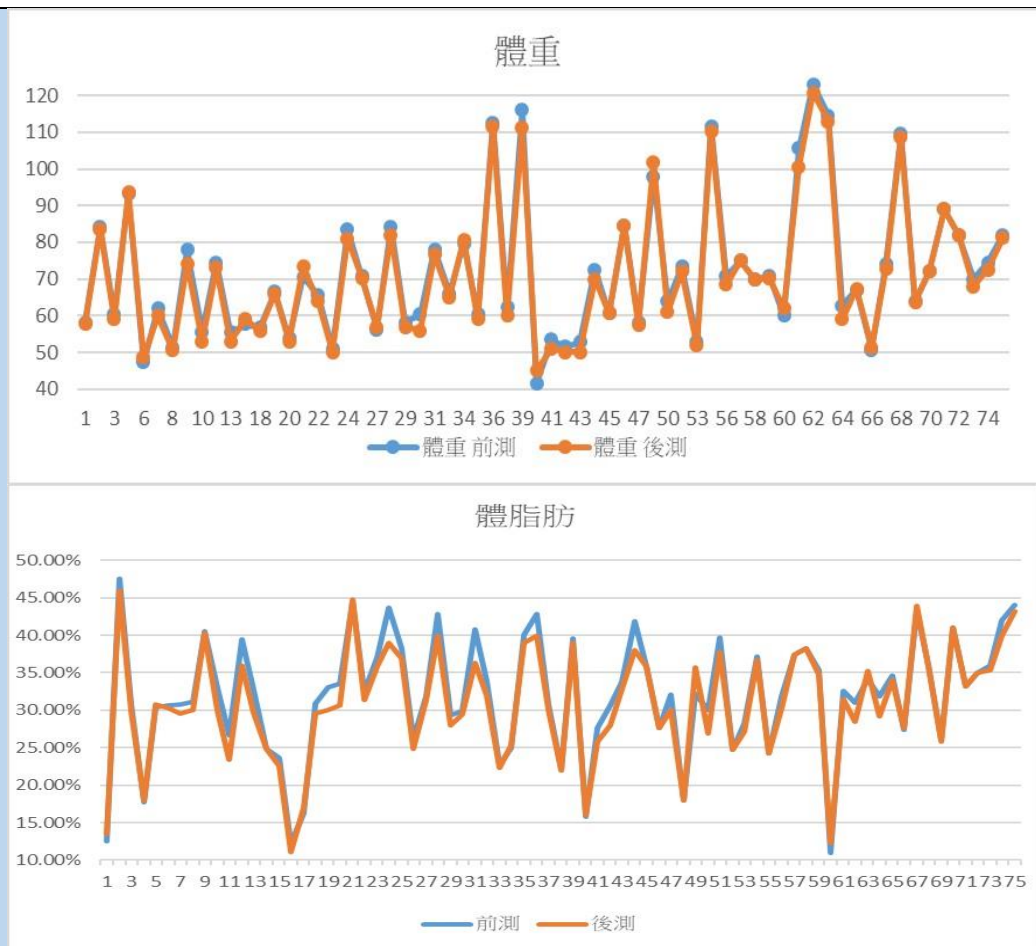
議題	(前測)	績效指標	(後測)	策略或活動	受益學生
健康體位	1.109 學年度參與 S 曲線健康體位班學生合計 75 人，BMI 值前測時間為 109 年 9 月及 110 年 3 月，體位不良率 89.3%，平均體重 71.1kg，平均體脂 33.07%。	1.本學年度健康體位班平均減重 2 公斤，平均體脂肪率下降 1%。 2.養成健康飲食紀錄，以及營養健康諮詢人次 100 人次，滿意度達八成以上。	1.109 學年度 BMI 值後測時間為 109 年 12 月及 110 年 5 月，體位不良率約 85.3%(降低 4%)。平均體重 70 kg(降低 1.1 kg)。平均體脂 31.96%(降低 1.11%)。	1.健康體位班、健康飲食宣導及諮詢、推廣減糖運動-奉茶活動、校園綠活 FUN 健走、體適能檢測、社區結盟衛教活動等共 46 場。	男:1594 人 女:2389 人 共 3983 人

(二)執行概況及成果

推動議題(一)健康體位/主題名稱:【健康促進-管好 Body 未來 Happy】

執行概況	
運動	1.與運動學程合辦「管好 Body 未來 Happy」健康體位班活動，每週二、四、五安排運動課程(含重訓課程、有氧舞蹈)及一場健康講座，培養學員養成運動習慣及健康生活型態。本活動採分組小班教學，反應相當熱烈，有 75 人參與體位競賽，惟因疫情關係，活動於今年 5 月後半暫停。 2.與體育中心合作推動「樂活 FUN 健走」，推廣校園健康步道路線，推廣天天行萬步，建立校園運動風氣。 3.辦理「認識南華健走趣」新生校園踏青活動，由校長及一級主管帶領新生健走繞校園一周，讓新生認識有綠色森林大學美稱之校園，並期學生好好善用學

	校環境，養成運動習性。 4.與體育中心及運動學程辦理體適能檢測，幫助教職員生評估了解自己的身體狀況，提高其運動動機及進行適當之運動。
飲食	1.辦理 6 場次健康營養諮詢活動，聘請大林慈濟醫院營養室主任指導，培養教職員工生自我健康營養處理能力，落實健康生活習慣，維持理想體位。 2.辦理 6 場「奉茶-無糖茶飲」活動，推廣減糖運動，引導師生實踐健康飲食行為，總計 480 位教職員工生參與。 3.透過網頁平台提供健康飲食資訊，並成立 S 曲線 line 諮詢群組，提供健康飲食知能及諮詢，共並透過群組之自我紀錄及成員互相督促，養成健康監測及自主健康管理能力。 4.校園販賣機標示卡路里，以利師生瞭解及計算飲食熱量。 5.結合學校特色，推廣週一「蔬食日」，並呼籲自備餐具，宣導蔬食環保節能減碳護地球。
紓壓	壓力也是造成體態及身體健康的重要影響因素，因此除了運動、飲食外，也辦理「筋絡身心紓壓」、「欲滴果凍-低卡點心」、「瑜珈、易筋經」等活動或課程，透過活動教導教職員生自我解壓放鬆，平衡身心。
社區健促推廣	配合母親節及社區捐血，與中樂及西安社區發展協會合作辦理社區宣導「我的餐盤」健康均衡飲食活動。
成效	
質化	1.成員回饋藉由一系列相關課程活動，培養良好生活習慣、提升健康體位知識、態度、行為及自我效能、生活技能，落實健康生活化、生活健康化。 2.成員利用國民健康署健康管理網路線上資訊，養成紀錄飲食習慣及運動，瞭解運動消耗多少卡路里，減輕或控制體重並改善身體體能。 3.成員回饋本校有森林大學的美譽，因此依照校園健走數條路線，期望能養成日走一萬步。
量化	1.活動從兩方面著手，分別是體重過重及體脂過高(泡芙人)者，透過營造健康運動環境，辦理健康體位活動培養運動習慣，以減輕體重及增加肌肉減少體脂。健康體位班體重減輕雖最多 5.4 公斤，但對照下變化較不明顯(如圖)，反而是體脂肪降低最多 4.7%(如圖)看來成效較佳；而透過活動瞭解體重控制的重要性及知能提升至 88.3%。



2.健康體位班成績如下：體重共減 82.5 公斤，體脂肪共減 83.25 減重的成員在這期間互相鼓勵、支持，不僅是要持之以恆的運動，還要加上飲食的耐心規劃，務須以金字塔型的飲食方法方能奏效，過程中不僅是身體的鍛鍊，更是心理的鍛鍊。

3.109 學年度推動全方位健康體位，結合心肺肌耐力、有氧/無氧運動、伸展運動，搭配運動頻率、強度、時間、種類，並與營養師諮詢及自我飲食控制。參加人數 75 人，學員對整體活動內容滿意度達 91%。

(三) 檢討與改進策略

由於新冠肺炎疫情關係，衛保組工作忙碌繁重，健康促進業務相關活動在忙碌狀況下盡力而為，但是在今年 5 月疫情警戒進入第三級後，遠距上課，所有活動暫停，也影響成效呈現，但是因防疫關係，也開始思考各項活動透過線上辦理的可能性及效果。

1.健康體位

a.本學期之健康體位班，結合本校運動學程資源，使用其重訓場地設備及人力資源，請未來對健身教練有興趣的學生來擔任教練，有氧及重訓分組，小班教學，交錯上課，每週上課 3 次，反應相當熱烈，效果

不錯，對於運動學程學生之發展及教職員生之健康雙方面都有利，但是活動後半段因為疫情升級暫停，成效打折。但是這是一個好的方向，以後會持續與運動學程合作，辦理有質量的運動體位班。

b.因應疫情影響，線上活動較有機動性，但須思考活動成效，所以要強化設計，透過社交群組督導及掌控參與成效，並藉以養成師生自主健康管理監測之習慣與態度。

c.善用學校優美綠色環境適合步行健走，設計活動推動學校健走運動風氣。

d.建立更有吸引力之活動獎勵，提升參與動機。

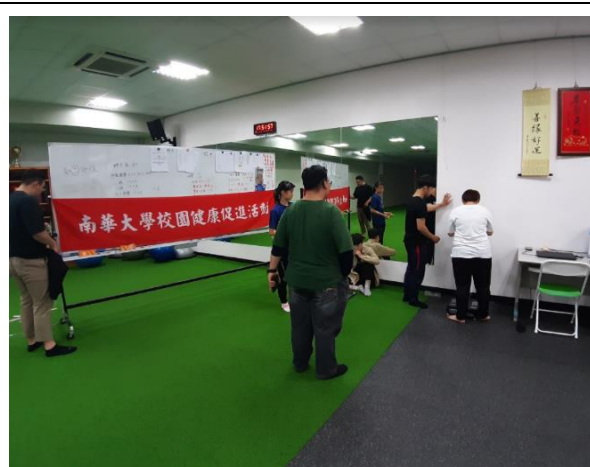
二、健康促進活動

(一)「管好 Body 未來 Happy」- S 曲線健康體位班

本學期與運動學程合辦「管好 Body 未來 Happy」S 曲線活動，因疫情中斷，但本學期仍進行了 8 週(110 年 3 月 15 日至 5 月 14 日)活動。活動前邀請 BMI 過高的教職員工生使用 Inbody 進行前/中測，並以小團體的方式進行活動，期間每週二、四、五開辦有氧及重訓課程提供學員參與，課程結束後對於參加競賽者依據體重、體脂減少量進行排名。



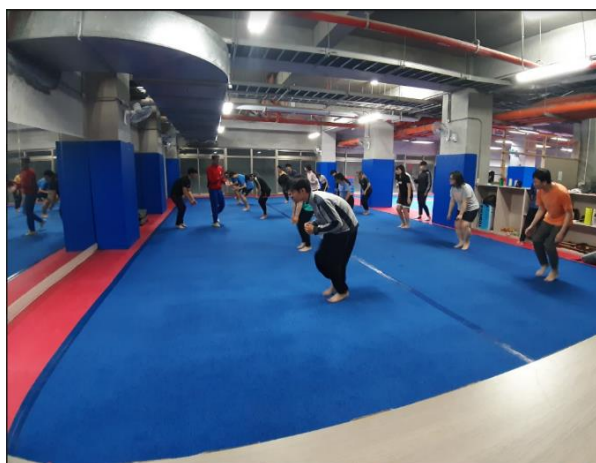
S 曲線-Inbody 前測



S 曲線-Inbody 前測



S 曲線-課程講解(有氧)



S 曲線-運動課程(有氧)



S 曲線-運動課程(有氧)



S 曲線-課程前熱身(重訓)



S 曲線重訓運動課程(重訓)



S 曲線重訓運動課程(重訓)



邀請 BMI 較高的教職員嘗試(重訓)運動

邀請 BMI 較高的教職員嘗試(重訓)運動

三、會議記錄

重訓室規劃團隊開會紀錄(11/19)

開會時間：2020/11/19 14：00~15：30

開會地點：哈德運動會館

開會人員：Teddy、許伯陽主任、謝愷溢、詹子慶、林孟潔、喻

濬永、楊婷雅、洪宇哲

開會內容

1. 重訓室開放時間：下午 2 點至晚上 9 點
2. 收費： 單次 30~50 元、月會費暫定 500(搭配免費課程)、學期暫定 2000(期末回饋)。
3. 需選出團隊會計及總務。
會計：需記錄客戶資料、做報表
總務：管理開銷、支出
4. 重訓室基本配備：電腦(音響)、監視器。器材：槓片、啞鈴、機械式練背
5. 需和校隊（乙棒、女籃、武術、足球）、隔壁民音協調時間。
6. 課程：一對一指導、團課(有氧搭配滾筒、有氧 boxing)有氧團課建議教練輪番上陣，團課繳月會費跟學期的同學可免費參加，單次參加收 20。
7. 做宣傳
8. 清潔：酒精消毒、地墊清潔(吸塵器佳)
9. 團隊個人體態管理，學習如何包裝自己。

重訓室規劃團隊開會紀錄(12/1)

開會時間：2020/12/1 12：00~13：00

開會地點：南華大學運動學程系辦

開會人員：許伯陽主任、謝愷溢、詹子慶、林孟潔、喻濬永、楊

婷雅、洪宇哲、陳宣羽

開會內容

1. 總務:子慶

會計:愷溢

2. 以比賽的方式做行銷或宣傳(健美、健力)

3. 創 IG 帳號執行網路經營(婷雅負責)

4. 創業專題競賽(婷雅、濬永)

健身房企劃報告書(愷溢)

重訓室規劃團隊開會紀錄(1/13)

開會時間：2021/1/13 13：00~16：00

開會地點：哈德運動會館

開會人員：Teddy、許伯陽主任、謝愷溢、詹子慶、林孟潔、喻
濬永、楊婷雅、洪宇哲、詹育昇

會議記錄：洪宇哲

開會內容

1. 重訓室開放時間：下午 4 點至晚上 8 點 30，中間不休息，還會另外增加開放時間。
2. 收費：原時間下午 4 點至晚上 8 點 30 不收任何費用，7~9 可開放開課程。
3. 課程：重訓課程以一對一、一對二，一堂 300，買十堂送兩堂這樣去推銷。團體課程（tabata、有氧拳擊、功能性訓練、跳繩、有氧課）以五~十人，價位 300 下。

有氧課程：林孟潔；功能性訓練：詹育昇；跳繩：楊婷雅；

體能類：謝愷溢；有氧拳擊：洪宇哲；重訓課程：詹子慶、喻濬永
4. 抽成：以同學繳費抽 5 成，需要跟學校上面通報。
5. 製作海報顏色亮麗，吸引別人注意，想參加的慾望，例如：拍個人形象照，個人經歷、成績、證照，為何運動、運動好處。
6. 人員：需要跟體中那討論志工不足的問題，要志工培訓。
7. 哈德開一位去寒假櫃檯的工作缺，由詹子慶去協助時間等事宜。

8. 與體中開會討論學校收費方式與開課的收費方式。

9. 美編宣傳：楊婷雅

10. 會議記錄：洪宇哲

會議照片：

