

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	不倒翁學校健走杖運動志工研習		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090811	活動時間	9:00~15:00
活動地點	保健大樓 9113 教室及保健中庭		
參與教師人數	25	參與學生人數	2
其他參加人數	3	參加總人數	30
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>一、 活動內容</p> <p>(一)用健走杖打敗肌少症，克服樂齡運動的生理障礙。</p> <p>(二)不倒翁健走杖運動 13 階段與 52 個動作的詳細解說與實作。</p> <p>(三)健走杖使用的安全注意事項。</p> <p>(四)竹子健走杖 DIY。</p> <p>(五)實際操作。</p> <p>二、 活動成效</p> <p>(一)成立「中臺不倒翁健走社」，推廣校園及社區健走杖運動。以有效率有組織的方式，提高教職員身體健康及運動推廣，凝聚教職員的向心力。</p> <p>(二)組織「中臺不倒翁學校」志工，進入社區推展健康活動，對應 SDGs 目標：健康與福祉。</p> <p>(三)教職員擔任志工可將所學及健康促進分享於家人朋友，尤其改善長輩肌少症非常有效。</p> <p>(四)健走活動以「中臺不倒翁學校」進行推展，實踐本校醫護健康專業及社會責任。</p>			

活動照片



郭醫師是教練是導遊也是急診醫生



健走杖運動實際演練



中臺不倒翁學校健走杖運動志工大合照



竹子健走杖 DIY。



使用健走杖暖身及安全注意事項



不倒翁健走杖運動 13 階段與 52 個動作的詳細解說與實作。

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	身體組成分析檢測(前測)、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090819	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	2	參與學生人數	4
其他參加人數	50	參加總人數	56
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>三、 活動內容</p> <p>(一)身體組成分析檢測</p> <p>(二)解說檢測分析表</p> <p>(三)領用健身器材並解說用法</p> <p>(四)領用健康存摺紀錄本並解說用法。</p> <p>四、 活動成效</p> <p>(一)邀請當地大里區長榮里洪資源里長蒞臨致詞，希冀將學校的醫護專業理論走入社區，培養民眾對健康飲食及營養知識的建立，提升健康體適能，以落實本校善盡社會公民責任，推廣至各社區。</p> <p>(二)學員身體組成分析檢測並解說分析表，使學員瞭解身體肌肉與體脂肪的狀況。</p> <p>(三)解說健康存摺紀錄本用法，鼓勵學員登錄身高體重每日運動量及每日喝水量，以達到健康自我管理之成效。</p> <p>(四)解說運動健身器材用法，推行運動自主管理，使學員增強體能，促進身體機能、身體素質和身體良好型態的發展。</p>			

活動照片



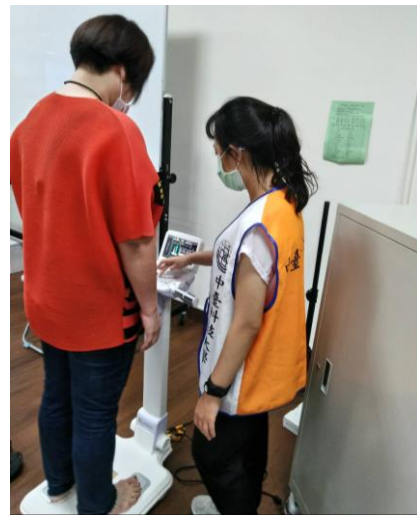
健康密碼體能存摺學員大合照



大里區長榮里洪資源里長蒞臨致詞



許秀貞老師~健康存摺紀錄本解說用法



身體組成分析檢測(前測)



領用健身器材並解說用法



身體組成分析檢測(前測)

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	吃飯皇帝大-健康飲食講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090826	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	48	參加總人數	58
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>五、 活動內容</p> <p>(一)健康餐盤及均衡營養口訣。</p> <p>(二)進行均衡飲食認知前後測(課前、課後)。</p> <p>(三)認識肌少症。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>六、 活動成效</p> <p>(一)提升學員均衡營養、聰明選擇健康外食關鍵營養素與健康喝水知能。</p> <p>(二)學員能健康飲食與自主管理，返家後健康餐盤自我練習後並與他人分享。</p> <p>(三)身體組成測量後，學員能掌握自我肌肉量與體脂肪比例，運動諮詢提供健康體適能運動方法以達增肌減脂之功效。</p> <p>(四)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



劉瑞倩營養師講座「吃飯皇帝大-健康飲



營養師教均衡飲食口訣用唱的好記憶



吃飯配肉配菜要吃水果菜要有油別忘了牛奶



努力確認自己有無肌少症



許秀貞老師~健康大存摺諮詢



學員健康飲食與自主管理，返家後健康餐盤
自我練習後並與他人分享

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	搶救維納斯-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090902	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	45	參加總人數	55
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>七、 活動內容</p> <p>(一)增強體能，促進身體機能、身體素質和身體良好型態的發展。</p> <p>(二)身體中心姿勢 1.雙腳打開，與肩同寬，腳尖朝前、2.膝蓋保持彈性不鎖死，與腳尖同一方向、3.骨盆前傾與後收，保持中心位置、4.身體中心線向上延伸、5.肩膀向後，向下放鬆、6.下巴收、7.眼睛直視前方。</p> <p>(三)運動流程，調整身體中心線→伸展操→核心訓練→平衡訓練→肌力訓練→勇骨健身操→緩和操→遊戲(看誰比較快)。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>八、 活動成效</p> <p>(一)藉由運動實際操作(包含上肢肌力訓練、下肢肌力訓練、平衡訓練、反應訓練、肺活量訓練)，提升學員健康體適能良好狀態。。</p> <p>(二)使瞭解運動健康知能，運動必須符合簡單、有效、安全、經濟因素，運動+飲食=健康=成功老化，快樂運動可延長健康壽命。</p> <p>(三)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



徐育鈴老師~搶救維納斯-體適能健康講座



遊戲(看誰比較快)，反應訓練



徐育鈴老師~有氧運動及心肺訓練



徐育鈴老師~健身操



許秀貞老師~健康大存摺



徐育鈴老師~調整身體中心姿勢

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	健身跑跳碰-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090909	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	42	參加總人數	52
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>九、 活動內容</p> <p>(一)建立健康體適能，暖身運動(關節潤滑、增加肌肉溫度)、主運動(增強心肺耐力、肌(耐)力、柔軟度)、緩和運動(讓血液回流心臟，才不會造成痠痛)。</p> <p>(二)成功老化模式的組成要素，避免疾病及失能、維持認知及身體功能、積極參與社會活動。</p> <p>(三)運動流程，調整身體中心線→伸展操→椅子瑜珈→勇骨健身操→緩和操→遊戲(我們比較快)。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>十、 活動成效</p> <p>(一)藉由運動實際操作(包含上肢肌力訓練、下肢肌力訓練、平衡訓練、反應訓練、肺活量訓練)，提升學員健康體適能良好狀態。</p> <p>(二)學員對於反應遊戲覺得非常有趣，夥伴間非常熱絡增進彼此感情。</p> <p>(三)拍攝健身操影片，學員會自主練習。</p> <p>(四)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



徐育鈴老師~健身跑跳碰-體適能健康講座



有氧運動及心肺訓練



暖身運動，使關節潤滑、提高肌肉溫度



學員自主練習



許秀貞老師~健康大存摺諮詢



遊戲(我們比較快)，反應訓練

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	我動故我在-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090916	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	43	參加總人數	53
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>十一、 活動內容</p> <p>(一)體適能基本要素(美國運動醫學會(ACSM))，身體組成(體脂肪佔身體重量的百分比)、柔軟度(無疼痛且能移動關節的能力)、肌肉適能(肌肉的力量大小與耐力)、心肺適能(心臟輸送血液與氧氣至全身的能力)。</p> <p>(二)訂定學員做得到目標，瞭解為什麼要運動、如何做運動、選擇等強度的運動(避免運動傷害)、建訂短程目標、考慮參與運動團隊(或找朋友一起運動)、做你感到享受的運動、定期做體適能評量來檢測你進步情形、將你運動的成就紀錄在進步表中、沒有運動時間(可考慮多次短時間的運動)、訂定運動時程。</p> <p>(三)運動流程，暖身→心肺訓練→徒手及彈力繩肌力訓練→伸展→緩和操。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>十二、 活動成效</p> <p>(一)藉由運動實際操作(包含上、下肢肌力訓練、柔軟度訓練)，提升學員健康體適能良好狀態。</p> <p>(二)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



葉秀煌老師~「我動故我在」肌力訓練



葉秀煌老師~「我動故我在」肌肉延展



葉秀煌老師~「我動故我在」緩和操



葉秀煌老師「我動故我在」體適能健康講座



葉秀煌老師~「我動故我在」肌肉延展



游淑香老師~健康大存摺

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	燃脂大作戰-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090923	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	40	參加總人數	50
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>十三、 活動內容</p> <p>(一)行政院衛生署對「規律運動習慣」定義為：每週從事 3 次、每次至少 30 分鐘以上的運動,運動心跳律為 130 以上。</p> <p>(二)練習測量運動心跳率，中等強度運動的預估保留心跳率= (220-年齡-安靜心跳率) X(40~60%)+安靜心跳率。</p> <p>(三)比較運動與節食減肥，運動減肥可減少脂肪、維持或增加肌肉量，節食減肥會同時減少脂肪和減少肌肉質量。</p> <p>(四)運動流程，暖身→心肺訓練→啞鈴及甜甜圈輔具肌力訓練→伸展→呼吸緩和。</p> <p>(五)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>十四、 活動成效</p> <p>(一)學員瞭解正確的運動減肥方式，建立規律運動習慣。</p> <p>(二)藉由運動實際操作，提升學員健康體適能良好狀態，同時學員也會瞭解自己體能要加強的部分。</p> <p>(三)推行運動自我管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



葉秀煌老師~「燃脂大作戰」肌力訓練暖



葉秀煌老師~「燃脂大作戰」徒手肌力訓練



葉秀煌老師~「燃脂大作戰」啞鈴肌力訓練



葉秀煌老師~「燃脂大作戰」肌肉伸展



「燃脂大作戰」甜甜圈輔具肌力訓練



許秀貞老師~健康大存摺

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	運動即生活-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1090930	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	8	參與學生人數	2
其他參加人數	34	參加總人數	44
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>十五、 活動內容</p> <p>(一)改善高齡者骨質密度及瞭解骨骼如何隨著年紀改變，藉由運動減緩退化速度。</p> <p>(二)平衡的篩檢→靜態平衡(張眼單腳站立)、動態平衡(計時起身行走測驗)。</p> <p>(三)動態平衡訓練→後勾腳、前抬腿、後抬腿、墊腳尖、高抬腿踏步。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>十六、 活動成效</p> <p>(一)學員能自我檢視，如身高變化、上半身前傾、背靠牆站與後腦枕部位置有距離，掌握自我體態變化的警訊。</p> <p>(二)瞭解跌倒原因，許多骨折是在跌倒後才發生，因此維持良好平衡是很重要的。</p> <p>(三)運動效果增肌減脂固骨本。</p> <p>(四)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



莊淑如老師「運動即生活」~肌力訓練



莊淑如老師「運動即生活」體適能健康講



莊淑如老師「運動即生活」~柔軟度訓練



莊淑如老師「運動即生活」~增肌減脂固骨
本



莊淑如老師「運動即生活」~柔軟度訓練



許秀貞老師~健康大存摺

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	逆齡水噹噹-體適能健康講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地（USR Hub）規劃辦理		
活動日期	1091007	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	31	參加總人數	41
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>十七、 活動內容</p> <p>(一)對骨質有益之運動有：跑步、健走、慢跑、爬樓梯、太極拳、重量訓練、球類運動、跳繩等。</p> <p>(二)保密防跌操動作項目→原地踏步、提腳跟、踏併步、原地跳、下蹲、開合跳、抬膝、交叉步伐。</p> <p>(三)肌力訓練動作→手肘平板式、俯臥起飛式挺背運動、貓式、側向上抬腿、小腿向後抬舉運動、側向下抬腿、抬腿、橋式、俯臥挺背運動、擴胸運動。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>十八、 活動成效</p> <p>(一)讓學員瞭解生理、心理功能，並藉由運動來減緩生理方面的退化。</p> <p>(二)練習對骨質有幫助的運動，讓學員腿有力防跌倒。</p> <p>(三)推行運動自我管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



莊淑如老師「逆齡水噹噹」~上肢、下肢及核心肌力運動



莊淑如老師「逆齡水噹噹」~暖身操提高肌肉溫度、增加關節活動度和血液循環



莊淑如老師「逆齡水噹噹」~站姿緩和伸展



莊淑如老師「逆齡水噹噹」~坐姿緩和伸



許秀貞老師~健康大存摺



許秀貞老師~健康大存摺

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	核心護腰背-體適能健身課程、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091021	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	8	參與學生人數	2
其他參加人數	35	參加總人數	45
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>十九、 活動內容</p> <p>(一)有氧運動：增進心肺功能及燃燒脂肪、利用身上大肌肉群做持續性之活動約 15 分鐘，並達到特定的運動強度。</p> <p>(二)重量訓練：強化肌力及肌耐力，維持骨質密度、利用負重對抗地吸引力的原理、肌肉收縮力量。本次整合性肌力訓練~擴胸伸背式加平衡式強化核心肌群及大腿力量。</p> <p>(三)伸展運動：提升柔軟度，抒解身心壓力、將肌肉拉長，利用延展肌肉長度及關節活動幅度、持續 10 秒鐘以上，保持和緩呼吸不要憋氣。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>二十、 活動成效</p> <p>(一)有氧運動達到心肺功能之促進。</p> <p>(二)利用負重及對抗地吸引力的原理進行重量訓練，強化肌力、肌耐力。</p> <p>(三)靜態伸展達到肌肉放鬆並增進柔軟度。</p> <p>(四)推行運動自主管理，平日學員執行健走與居家運動，增強體能素質與良好身體型態，並登錄健康存摺紀錄本。</p>			

活動照片



許秀貞老師「核心護腰背」~伸展運動提升腰背柔軟度



許秀貞老師「核心護腰背」~整合性肌力訓練-平衡式



許秀貞老師「核心護腰背」~肌力訓練，強化手臂及後背肌群



許秀貞老師「核心護腰背」~整合性肌力訓練-擴胸伸背式



許秀貞老師「核心護腰背」~有氧運動，增進心肺功能及燃燒脂肪



游淑香老師~健康大存摺

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	瑜珈心攻略-體適能健身課程、身體組成分析檢測(後測)及解說		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091021	活動時間	17:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	3	參與學生人數	8
其他參加人數	41	參加總人數	52

活動成果說明(請以條列式說明之)

二十一、 活動內容

- (一)為避免運動傷害，進行氣功暖身 10 式，先練習深呼吸再以呼吸配合大肌肉運動舒緩筋骨，達到強身健體的功效。
- (二)當我們深呼吸(即有意識之腹式呼吸)，膈肌升降的幅度明顯會增大。每次呼吸運動，膈肌活動範圍比平日增強 3-4 倍。深呼吸是很好的運動，也是一種內臟操。
- (三)進行內臟功能操，配合深呼吸，達到按摩深層器官，如腸胃功能操、肝腎臟功能操、脊椎扭轉操等等。
- (四)學員進行身體組成 ioi 分析後測並解說，使學員瞭解身體肌肉與體脂肪的狀況。

二十二、 活動成效

- (一)學習氣功暖身，動作溫和卻能達到全身性運動，同時肌肉溫度提高，身體循環好。
- (二)深呼吸可以調氣、放鬆、平靜還有「按摩內臟」的功能。
- (三)身體藉由關節及大肌肉拉伸扭轉，再結合運用深呼吸，對於腹腔器官與脊椎起良好的按摩作用，借以按摩脊椎、腸胃、肝腎臟、骨盆等。
- (四)3 個月來介入運動與飲食，比對身體組成之肌肉與體脂肪是否有所進步。

活動照片



許秀貞老師「瑜珈心攻略」~氣功暖身



許秀貞老師「瑜珈心攻略」~腸胃功能操



許秀貞老師「瑜珈心攻略」~梨狀肌群伸展



許秀貞老師「瑜珈心攻略」~大休息



陳韋陸老師~身體組成分析檢測(後測)及解說



陳韋陸老師~身體組成分析檢測(後測)及解說

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	小農綠食材-健康飲食講座、健康大存摺		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地（USR Hub）規劃辦理		
活動日期	1091028	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	6	參與學生人數	4
其他參加人數	38	參加總人數	48
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>二十三、 活動內容</p> <p>(一)台灣四季蔬果豐富，介紹各個時節當季盛產蔬果，正確選擇當季的、當令的新鮮蔬果。</p> <p>(二)膳食纖維富含維生素、礦物質及植化素，吃蔬菜好處多多，預防便秘、預防肥胖、降低膽固醇、預防動脈硬化、減少罹癌風險，強調水果不能代替蔬菜。</p> <p>(三)認識農產品標章：選購農產品，四章一 Q~~真正好。</p> <p>(四)確認每週自主運動、檢查健康存摺紀錄並提供運動諮詢。</p> <p>二十四、 活動成效</p> <p>(一)學員進行約 3 個月的健康飲食自主管理，再次檢視是否落實均衡營養。</p> <p>(二)認識台灣安圈蔬果吉圃園、台灣優良農產品、TAP 產銷履歷農產品、有機農產品四大安全標章及台灣農產生產追溯 QR。</p> <p>(三)認識台中小農市集，選擇當季當令蔬果食材。</p> <p>(四)檢視學員健走與居家運動，收回健康存摺紀錄本。</p>			
活動照片			



蔡娟娟營養師「小農綠食材」~植化素，強調水果不能代替蔬菜。



蔡娟娟營養師「小農綠食材」~四季盛產的蔬果



蔡娟娟營養師「小農綠食材」~選擇當季的、當令的新鮮蔬果。



蔡娟娟營養師「小農綠食材」~慎選農產品



許秀貞老師「健康大存摺」~檢視與指導學員健走與居家運動。



許秀貞老師「健康大存摺」~檢視與指導學員健走與居家運動。

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	流行減重飲食-健康飲食講座、中高齡有氧-體適能健身課程		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091104	活動時間	18:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	8	參與學生人數	2
其他參加人數	39	參加總人數	49
活動成果說明(請以條列式說明之)			
<p>二十五、 活動內容</p> <p>(一)減肥迷思~少吃多動。90%的人用熱量控制、少吃多動的方式，導致代謝下降、荷爾蒙失調、肌肉量流失，短期減了 10 公斤，最後還是復胖。</p> <p>(二)低碳飲食、減碳飲食、極低碳飲食、生酮飲食…這都是減少碳水化合物來快速的改善血糖及胰島素敏感度的問題。</p> <p>(三)低碳飲食，就是減少高碳水化合物食物、多蔬菜、多蛋白質、攝取好的脂肪。</p> <p>(四)間歇性斷食，縮小進食時間到 8 小時內，等於是有 16 小時的斷食時間 (16/8 斷食)。透過延長斷食，身體會提高生長激素、降低空腹胰島素、提升胰島素敏感度、提高腎上腺素、提高自噬效應、降低發炎等。</p> <p>(五)中高齡者的肌力、骨骼強度都不如年輕人，應視個人體能狀況循序漸進，舉凡健走、慢跑、游泳、騎單車、跳舞都是很好有氧運動項目。</p> <p>二十六、 活動成效</p> <p>(一)避免復胖式減肥方式，聰明吃、快樂動，學員都學會適合自己的減重方式及運動項目(有氧運動+重量訓練)。</p> <p>(二)我的健康餐盤競賽頒獎及成果分享、我的健康體態競賽頒獎。</p>			

活動照片



蔡娟娟營養師「流行減重飲食」健康飲食講



蔡娟娟營養師「流行減重飲食」健康飲食講座



蔡娟娟營養師頒獎「我的健康餐盤」



莊淑 老師「中高齡有氧」~體適能健身課程



莊淑 老師「中高齡有氧」~體適能健身課程



莊淑 老師「中高齡有氧」~體適能健身課程

活動照片



大里區長榮里洪資源里長蒞臨結業式致詞



健康密碼體能存摺 結業式大合照



我的健康餐盤「成果分享」



學員心得分享



大里區長榮里洪資源里長頒獎「我的健康體態」



學員心得分享

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	健康素素看-健康飲食講座、高效能運動-體適能健身課程		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091111	活動時間	17:00~21:00
活動地點	大里區長榮里里民活動中心		
參與教師人數	8	參與學生人數	2
其他參加人數	38	參加總人數	48

活動成果說明(請以條列式說明之)

二十七、 活動內容

- (一)健康生活型態的五個原則，只要將基本功法謹記且力行，即能降低 60~70%的罹癌風險。「蔬果彩虹 579」、「規律運動」、「體重控制」、「遠離菸檳」、「定期篩檢」。
- (二)追求健康也減少對地球生態破壞，素食(蔬食)人口日益增加，學習如何兼顧美味與食材健康。
- (三)健走可以增加心肺功能，骨頭、肌肉力量，解除緊張、控制體重，讓人感覺良好；用健走杖打敗肌少症，增加健走運動的樂趣。
- (四)說到玩大家都會動起來，日月潭健康樂活健走遊學團報名截止。

二十八、 活動成效

- (一)學習健康生活型態的五個原則並運用於日常生活中。
- (二)嘗試蔬食餐食，學習如何兼顧美味與食材健康。
- (三)社區學員利用晨間與傍晚進行健走杖健走。

活動照片



張秀琴老師「健康素素看」~健康飲食講座



張秀琴老師「健康素素看」~健康飲食講座



張秀琴老師「健康素素看」~健康飲食講座



許秀貞老師「高效能運動」~健走杖健身課程



許秀貞老師「高效能運動」~健走杖健身課程



許秀貞老師「高效能運動」~健走杖健身課程

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	健康樂活健走遊學團志工行前訓練課程		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091127	活動時間	11:30~13:30
活動地點	保健大樓 9113 教室、保健大樓走廊、大操場		
參與教師人數	10	參與學生人數	2
其他參加人數	8	參加總人數	20

活動成果說明(請以條列式說明之)

二十九、 活動內容

- (一)複習健走杖運動十三個階段，52 個動作，從座椅預備動作、站起坐下技巧、重心轉移、下肢肌力深蹲、柔軟度、核心肌群穩定、平衡、跨越障礙等。
- (二)健康樂活健走遊學團活動，社區學員 60 名志工 20 名，共計 80 人，分成 2 車 4 隊，指定志工小隊長 4 名，另聘隨車護理師 2 名。
- (三)路程規劃為日月老茶廠→向山遊客中心→向山步道→水社碼頭，路線為單向，遊覽車於水社碼頭接人。
- (四)分組健走杖運動練習與健走杖分配。

三十、 活動成效

- (一)熟習健走杖運動。
- (二)事先調查學員健康狀況，大隊長、小隊長、護理師、志工各司其職，掌握活動所有安全情勢，必要時做安全回報。
- (三)為健康樂活健走遊學團活動的健走杖運動暖身，當日於向山遊客中心大穿堂集合，團員 80 人。

活動照片



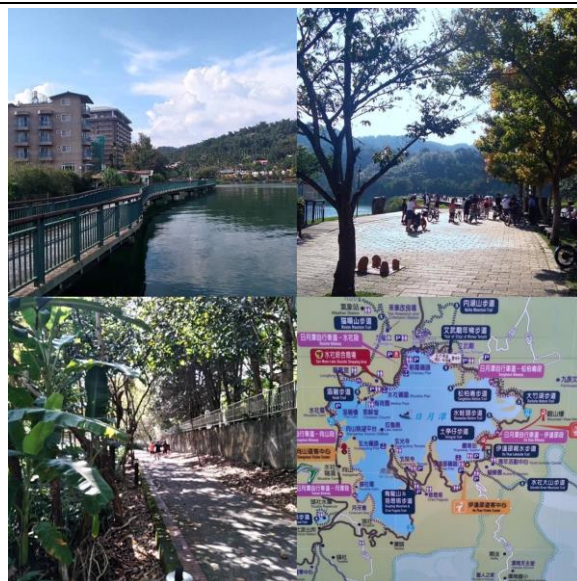
健康樂活健走遊學團志工行前訓練課程



健康樂活健走遊學團志工行前訓練課程



健康樂活健走遊學團志工行前探路



健康樂活健走遊學團志工行前探路



健康樂活健走遊學團志工行前場勘



健康樂活健走遊學團志工行前場勘

中臺科技大學

109 年度高等教育深耕計畫活動成果

分項計畫名稱	健康密碼 體能存摺		
活動/競賽名稱	健康樂活健走遊學團活動		
主辦單位	USR-HUB：健康密碼 體能存摺		
適用辦法或依據	依據 109 年教育部補助學校推動大學社會責任實踐基地 (USR Hub) 規劃辦理		
活動日期	1091128	活動時間	8:00~17:00
活動地點	日月老茶廠、向山遊客中心、向山步道、水社碼頭		
參與教師人數	8	參與學生人數	2
其他參加人數	68	參加總人數	78

活動成果說明(請以條列式說明之)

三十一、 活動內容

- (一)提昇對自我體能狀況及適當運動重要性的認知，進而培養規律運動的習慣，以促進個人的健康體能，提高生活品質，並減少因缺乏運動而產生之退化性或慢性疾病的發生，延長健康的壽命。
- (二)推行健走運動培養運動志工，運用健走杖克服樂齡運動的生理障礙、推廣社區健康健走與體適能健身活動，辦理銀髮族戶外健走活動，展現具體之健康樂活成效。
- (三)感受舊時光的日月老茶廠，前身是"台灣農林公司魚池茶廠"，建立於民國 48 年，已走過 50 多個年頭，近幾年轉型，將原本傳統的茶業工廠，轉型成兼具觀光與教學的觀光茶廠，茶廠有了新生命力，遊客也一同見證這半世紀台灣紅茶史。

三十二、 活動成效

- (一)健康樂活健走遊學團團員 80 人合計近 5000 歲，每人約健走 15000 步。幫助社區長輩健身運動，有體力走得穩，到戶外旅遊學習。
- (二)導覽解說讓學員瞭解紅茶園採用自然農法，不使用農藥、化肥、除草劑、生長激素等，讓自然界的生物共生。
- (三)在日月潭最美落羽松與最美步道健走，行銷中臺科技大學推廣健走杖運動。

活動照片



日月老茶廠 大合照



日月老茶廠 導覽解說與品茶



於日月潭步道健走 80 人聲勢浩大



日月老茶廠 導覽解說



健走杖健走一路縱隊秩序良好



日月潭最美落羽松合影

活動照片



於向山遊客中心進行不倒翁健走杖運動訓練



80 人不倒翁健走杖運動訓練非常吸睛



日月潭最美落羽松與最美團隊



健走杖健走 15000 步輕鬆入袋



團員手持自製健走杖



健康樂活健走遊學團活動合影