

肌不可失 增肌挑戰賽

- 一、參加對象：中正大學教職員工生
- 二、活動期程：114 年 3 月起至 6 月 11 日
- 三、活動目的：運動可以提升個人體適能、紓解壓力、促進心理健康，且規律而適度的運動對身心健康幫助最大，大眾普遍覺得運動對健康有好處但實際上每周運動 3 次以上者則不超過 3 成，然而長期缺乏運動及運動量不足容易導致肌肉量流失，故藉此鼓勵師生養成運動習慣、增加肌肉量，落實健康生活型態。
- 四、活動內容：
 - (一)活動期間：3 月 24 日~5 月 5 日，共 7 週。
 - (二)報名及前測：請在 **3 月 21 日前完成以下報名程序。**
 1. 至衛保組測量腰圍、血壓及身體組成分析儀，填寫紙本報名表單及線上前測問卷。
 2. 跳躍測試：請穿著球鞋。測量儀器為運動講師到校配合測量，故請務必配合測量日期，**非測量日衛保組無此儀器可協助前測，無法配合者請勿報名。**
 - **測量時間**：3 月 20 日(四)11：30~13：00
3 月 21 日(五)13：30~15：00
 3. 提醒：**未完成跳躍測試者視同未完成報名程序，無法參與後續活動及評分競賽**；僅測量身體組成分析儀而未完整參與活動前後測者，將停止預約使用本組身體組成分析儀 1 年(至 115 年 12 月止)。
 - (三)後測：請於 **5 月 7 日~9 日完成後測。**
 1. 至衛保組測量腰圍、血壓、身體組成分析儀及填寫線上後測問卷。
 2. 跳躍測試：請穿著球鞋。測量儀器為運動講師到校配合測量，故請務必配合測量日期，**非測量日衛保組無此儀器可協助前測。**
 - **測量時間**：5 月 8 日(四)11：30~13：00
5 月 9 日(五)13：30~15：00
 - (四)評分及獎項：
 1. 骨骼肌肉重量增加越多者第一名，學生組及教職員組分別給獎。

計算方式：骨骼肌肉重量後測公斤數減前測公斤數。

2. 獎項：

- (1) 學生組：學生組第 1 名禮券 1,500 元、第 2 名禮券 1,200 元、第 3 名禮券 1,000 元，骨骼肌肉重量增加 0.3 公斤者(前 3 名除外)均可參加抽獎，抽出禮券 1,000 元 2 名。
- (2) 教職員工組：取優勝 2 名，各給予禮券 1,000 元。
- (3) 肌少成多紀錄獎：為鼓勵大家活動期間自主運動並留下紀錄，增加 IG 運動紀錄獎項，說明如下：

I. 發佈內容：

- 內容須為自主運動的紀錄，可為個人運動縮時錄影或個人增肌技巧等。不過度暴露，不得包含參加本組舉辦之運動課程時的影像。
- 須為本次活動期間拍攝錄製。

II. IG 限時動態：

- 於活動期間在個人 IG 限時動態發運動照片及簡短文字，請標記衛生保健組(@ccu_health)，發滿 20 小時以上回傳截圖給衛保組 IG，符合資格者獲得抽獎機會 1 次。
- 每人每週至多可回傳 2 次限時動態截圖，每周回傳時間為週一上午 0:00 至周日 23:59，回傳時請務必留言姓名，每多回傳一次即可增加中獎機會。

III. IG 連續短片：

- 於活動期間在個人 IG 發佈運動紀錄影片，影片至少 15 秒，請標記衛生保健組(@ccu_health)，發布後轉傳給衛保組 IG，符合資格者獲得抽獎機會 2 次。
- 每人每週可轉傳 1 次連續短片，分享時請務必留言姓名。

IV. 獎項：體重機 5 台、健康餐券 4 張/5 名，共抽出 10

人，同一獎項不得重複領獎，領獎時需出示 IG 以確認身分(投稿低於 30 人次改為抽出 5 人，若低於 40 人次抽出 7 人)

4. 頒獎及抽獎：於 5 月 28 日(三)下班前公告得獎名單，得獎者請於 6 月 11 日(三)前領獎，逾期視同放棄。

(五)運動課程：邀請 CHIN UP 體能健身房教練辦理 4 場運動課程，內容包含徒手核心訓練、綜合體能訓練，其中兩場於健身房辦理，詳細活動時間地點另行公告。

訓練項目	說 明
徒手核心	不局限於場地器材，以自身體重對抗地心引力的方式產生阻力，並搭配自身不同的動作變化來達到基礎肌力訓練及核心強化的目的。
自由重量	以各種重量訓練為主，讓學員能夠熟悉重量訓練的理論與實務操作。包含深蹲、握推、硬舉、划船及動作變化等。
舉重專項	無論是對舉重感興趣但無經驗的初學者，或是想修正舉重專項技術，以及透過舉重來提升運動表現的進階者，都能獲得精準的提升。
綜合體能	以全能的身體發展為主，高強度、多樣性及功能性動作為三大要素構成一堂課，包含心肺耐力與力量訓練。

(六)增肌群：

1. 成立 Line 群組：邀請校園中的運動好手加入，跟著專業團練教練及課表，一起運動！
2. 群組開放日期：114 年 3~5 月
3. 團練課表於衛保組臉書、IG 公告，於 Line 群組中受理報名。

(七)活動期程摘要：

日 期	活動項目
3 月 21 日前	報名：至衛保組進行前測、填寫活動問卷 跳躍測試：3 月 20 日(四)11:30~13:00 3 月 21 日(五)13:30~15:00
3 月 24 日~5 月 5 日(7 週)	建議每周運動 ≥ 3 次、參加運動課程、加入運動 Line 群組、自主運動、IG 發佈運動紀錄參加抽獎
5 月 7~9 日	後測：至衛保組進行後測及填寫活動問卷 跳躍測試：5 月 8 日(四)11:30~13:00 5 月 9 日(五)13:30~15:00
5 月 28 日	公告得獎名單
6 月 11 日前	領獎

五、注意事項：

- (一)參加者務必全程參加活動，活動資源有限，請勿濫用活動資源。
- (二)活動期間參加者所提供之影片及圖片，視同同意提供本組成果及衛生教育宣導使用。
- (三)主辦單位有權依情況變化及實際突發狀況決定更改、取消、提前截止本活動或獎項。