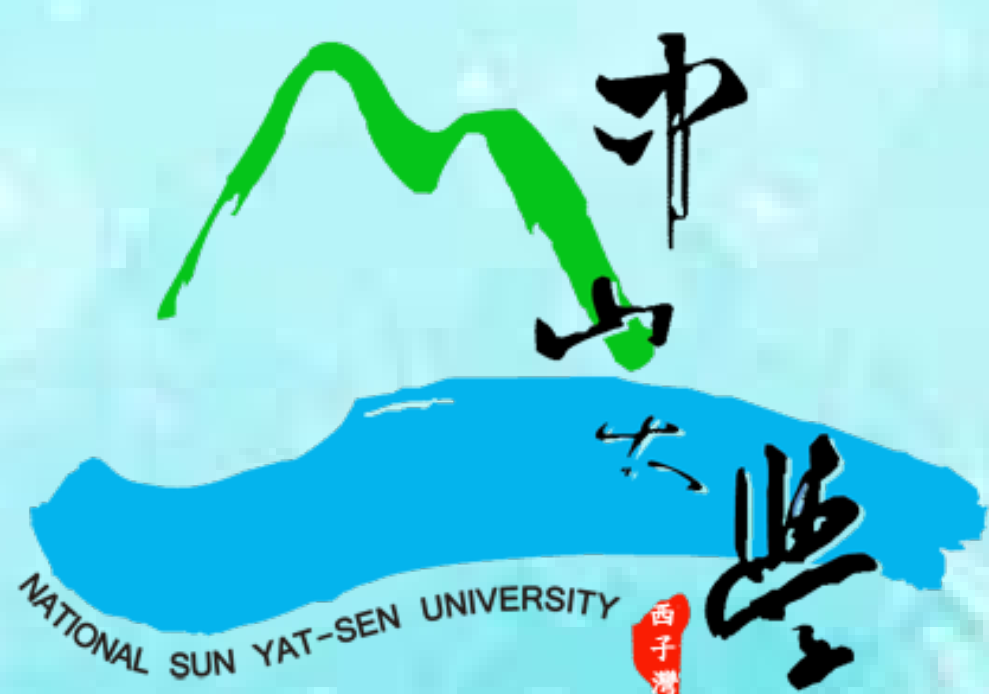


107年度臺綜大系統聯盟學務工作圈- 創新型計畫



「雲端揪團健走去，用i做伴保健康」

由四校衛生保健組聯合辦理，本校辦理期間:3/23-5/11，透過智慧雲端手錶連結與雲端農場遊戲飲食登錄，給予學員們的運動與飲食控制的指導，本次活動參與學員共 50位，體重全員共減少108.5公斤，全員平均體重減少2.17公斤，體脂肪全員共減少90.1%，全員平均減少1.80%，有9名學員BMI達到24以下(衛生署建議值)。營養師提醒您，減重最有效的方法是飲食控制配合運動，不要讓錯誤的減重方法影響到健康喔～

營養課程



有氧課程



體重榮譽榜

名次	姓名	減重前公斤數	減重後公斤數	減輕公斤數
一	陳同學	113.5公斤	103.4公斤	10.1公斤
二	王同學	93.6公斤	84.6公斤	9公斤
三	陳同學	83.7公斤	76.7公斤	7公斤



體脂肪榮譽榜

名次	姓名	原本體脂肪率(%)	最後體脂肪率(%)	減輕的體脂肪率(%)
一	王同學	25.1%	16.7%	8.4%
二	劉同學	56.5%	49%	7.5%
三	蔡同學	34.2%	27.6%	6.6%

農場遊戲榮譽榜

名次	姓名	遊戲光合值
一	林同學	118.25
二	邱同學	116.78
三	陳同學	105.49

