

中山醫學大學 65 週年校慶—教職員健康減重挑戰計畫

為強化本校教職員健康促進活動，並鼓勵同仁養成規律運動與健康飲食之良好生活習慣，體育中心特於本校 65 週年校慶運動會推出「教職員健康減重挑戰計畫」。本活動除設置減重獎勵挑戰外，並全面開放運動中心重量訓練室及各運動場地使用，誠摯邀請全校同仁踴躍參與，共同維持健康體位，提升健康適能。

一、減重挑戰

（一）活動時程：

報名日期（前測）：114 年 09 月 15 日至 09 月 19 日，上午 08:00 - 10:00。

結束日期（後測）：114 年 12 月 15 日至 12 月 17 日，上午 08:00 - 10:00。

報名地點：學務處身心健康中心（報名時請攜帶教職員證）。

（二）參加對象：本校全體教職員皆可報名參加。

（三）活動內容

參加者需於指定時間內至身心健康中心進行體重量測，完成報名即可參加挑戰。以後測減重公斤數最多者為優勝；若減重公斤數相同，則以年齡較長者獲勝。

（四）獎勵辦法

第 1 - 10 名：全家禮券 3,000 元

第 11 - 20 名：全家禮券 2,000 元

第 21 - 30 名：全家禮券 1,000 元

二、運動場地開放

（一）多功能運動場：簡易跑道、籃球場、排球場。

（二）大慶運動場：健身房、籃球場、排球場、網球場、足球場、桌球教室、
棒壘球練習場。

三、活動窗口

聯絡電話：（04）2265-1657

聯絡人： 李明仁技士、劉鎧誠辦事員

我們想讓你知道的事

根據世界衛生組織（WHO）研究，除了吸菸、飲酒及不健康飲食外，「身體活動不足」亦為慢性病的重要危險因子之一。一般人若臥床超過一週，肌肉力量便可能因缺乏活動而下降 20%。對年輕人而言，雖可透過持續運動恢復，但對身體機能逐漸退化的長者，則可能造成不可逆的傷害，嚴重影響健康與日常生活能力。

傳統的「333 運動原則」（每週運動 3 次、每次 30 分鐘以上、心跳達 130 下）已不敷使用。WHO 建議提升至「533 運動原則」，即每週至少 5 次或 150 分鐘以上；兒童與青少年則需每天至少 60 分鐘、每週 420 分鐘以上的活動量。

然而，即便未完全達到 533 原則，日常的散步、健走等簡單運動，仍能有效改善健康狀態。重點在於持續行動，讓運動成為生活的一部分。

FITT 訓練原則 (FITT Principle)

FITT 原則是一套設計與調整運動處方 (exercise prescription) 的基本架構，廣泛應用於體適能、運動訓練與康復醫學。其核心在於透過控制運動的頻率 (Frequency)、強度 (Intensity)、時間 (Time)、型態 (Type)，達到循序漸進 (progression)、專項性 (specificity)、可持續性 (adherence) 等訓練效果 (ACSM, 2021)。

1. Frequency (頻率)

定義：每週進行運動的次數。

一般建議：

- 心肺耐力訓練：每週 3 - 5 次。
- 肌力訓練：每週 2 - 3 次，同一肌群需間隔至少 48 小時恢復。
- 柔軟度訓練：建議每週 $\geq 2 - 3$ 次，每日效果更佳。

學理依據：頻率過低，難以引發適應性變化；過高則增加過度訓練與傷害風險 (ACSM, 2021)。

2. Intensity (強度)

定義：運動時生理負荷的程度。

常見評估方式：

- 心肺訓練：最大心率百分比 (%HRmax)、心率保留率 (%HRR)、最大攝氧量百分比 (%VO₂max)、主觀用力感受 (RPE6 - 20)。

- 肌力訓練：以最大肌力百分比（%1RM）評估。

一般建議：

- 心肺耐力：中等強度（50 – 70% HRmax 或 RPE12 – 14）至高強度（70 – 85% HRmax）。
- 肌力：初學者 60 – 70%1RM，進階者 80 – 90%1RM。

學理依據：強度是影響適應幅度的關鍵因子；不足無法促進提升，過度則可能導致疲勞或運動傷害（ACSM, 2021）。

3. Time（時間/持續時間）

定義：每次運動的持續時間。

一般建議：

- 心肺耐力：中等強度 30 – 60 分鐘，高強度 20 – 30 分鐘。
- 肌力訓練：依目標而定，每個肌群 2 – 4 組，每組 8 – 12 次，休息間隔 1 – 2 分鐘。
- 柔軟度訓練：每個動作維持 10 – 30 秒，重複 2 – 4 次。

學理依據：運動時間需與強度搭配，才能確保總訓練量（Volume）足以刺激適應（ACSM, 2021）。

4. Type（型態/方式）

定義：所選擇的運動種類。

類別：

- 心肺耐力：慢跑、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈。
- 肌力訓練：自由重量、機械阻力、彈力帶、徒手訓練。
- 柔軟度與伸展：靜態伸展、動態伸展、PNF 技術。

學理依據：型態需符合專項性與個人興趣，方能提高持續性（ACSM, 2021）。

參考文獻

American College of Sports Medicine. (2021). ACSM' s guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Wolters Kluwer.

運動不是做越多越好，而是做得剛剛好——FITT 幫你找到那個『剛剛好』