

## 108 年度高雄醫學大學 健康促進計畫

活動主題：「增肌減脂，打造好體態」-運動營養講座

活動日期：108 年 4 月 25 日

活動地點：國研 IR201

主辦單位：高雄醫學大學衛生保健組

附件:活動剪影

### 活動重點記錄及評值：

近年來，「增肌減脂」風潮蔚為流行，然而，時下流行的各樣減肥與增肌方法，究竟哪個適合自己？若執行的不好是否會賠進健康呢？為破解相關議題迷思，特邀請在運動營養領域相當專業的蘇政瑜營養師前來與教職員生們分享—想減脂怎麼吃、想增肌要如何調整飲食與運動等等。活動反響熱烈，講座過程聽眾參與度高，會後並有多位學生詢問講師問題。許多人表示講座內容豐富、講者幽默，希望未來能再多舉辦相關主題活動。講座共計 86 人參加，整體滿意度為 4.8 分。

### 具體成效：

針對講座主題進行選擇題型前後測，題目如：若以肌肥大為目的，重量應以多少為佳？運動後營養補充，最佳的碳水化合物:蛋白質的比例為?運動後應該要多久內進食效果最佳等等。前測平均答對率為 51.3%，後測則為 94.8%，顯示有大幅的提升。

### 預期目標：

透過知識講述與實例分享，參與者能獲得正確的增肌減脂觀念並進一步轉化至日常生活中應用執行，內化為正向追求健康的態度。

### 附件一

### 活 動 剪 影

