



# 南大舉辦 誠食校園分享會

【記者曾淑萍／南市報導】國立臺南大學將於10月28日下午2時至4時30分在該校啟明苑舉辦「誠食」校園分享會，分享健康無毒的飲食概念，歡迎教職員工生及各界民眾踴躍參加。

心珍惜食物的取得。另外，分享會中安排茶敘及品嚐活動並進行意見交流，提醒參加者自備環保餐具，落實健康又環保的養生之道。

該分享會主要是執行教育部106年度健康促進計畫「食在安心」系列活動，由南大學務處衛主辦，教職員工樂活社、學生社團福青社、慈心有機農業發展基金協助辦理。活動邀請成功大學邵揮洲教授以及相關廠商、農友分享如何在未知的食安環境中，創造出無添加、無農藥的食物，不僅吃的安心，還能色香味俱全的故事。希望參加人員能關注自身的飲食健康，也能支持無添加、無農藥的食物，並能以感恩

南大繼「誠食」校園分享會後，將在10月28日、10月29日下午在該校誠正大樓地一下樓休憩中心辦理二場次的「誠食真食味體驗活動（食品篇及蔬食篇）」，活動過程以分組跑站的闖關方式進行，多元且趣味，希望讓學員實際體驗認識食物中的食品添加物，也能練習怎樣料理健康蔬食，學習正確選擇健康食材，也能吃得健康喔！南大歡迎大家踴躍報名參加，報名網址：<http://signup.nutn.edu.tw/>，或洽該校學務處徐護理師06-2133111分機332。

# 成大智慧財產權週 按讚抽獎得知識

2017-10-23 20:34 經濟日報 張傑

**成大**智慧財產權研究及推廣小組於10月23日至27日，推出第一屆「智慧財產權週」，透過書展、電影播映、智財議題講座等學習性的活動，增進校內師生對智財議題的認識，保障自己及不侵害他人智慧財產權。

**成大**今年五月重啟智慧財產權研究及推廣小組，以持續發揮法律平台功能，為學校智財管理制度與相關法律服務做出更大的貢獻，「智慧財產權週」活動主要希望透過更貼近師生的校園活動，增加校內師生對智財議題的認識。



成大智第一屆「智慧財產權週」，透過書展、電影播映、智財議題講座等學習性的活動，增進校內師生對智財議題的認識。成大/提供

成大法律系助理教授葉婉如表示，智慧財產權法近年來有不少修訂與新增，其中「專利」的部份已取消刑事制裁，只留民事部份，其考量在於刑事已有相關規範，不必再另設專法。

而商標法則新增刑事的部份，著作權保護也有許多新增規範，智慧財產權法規範日益嚴格，目的在引導大眾尊重與保護他人智慧結晶，有效帶動知識經濟發展。

葉婉如指出，**成大**長期進行智慧財產權相關宣導，但多以講座或演講等靜態方式推廣，今年第一次設計多元活動，也貼近年輕人設計打卡按讚活動，只要到智財小組臉書社團（[goo.gl/QnY4ao](https://goo.gl/QnY4ao)）按讚，就能參加抽獎，獎品從圖書禮卷、帆布袋、筆記本到行動電源等。

# 什麼是風行全球的CrossFit？

華人健康網

文／成大醫院骨科部醫師戴大為

2017年10月23日 下午4:00

【華人健康網文／成大醫院骨科部醫師戴大為】CrossFit起源於美國，從2000年發展至今，已成為一個非常成熟的運動體系。在與運動品牌Reebok結盟後，更是造成掀起一股熱潮，吹向全世界。全球目前有超過一萬三千多家CrossFit健身房（一般稱之為CrossFit Box），並且以驚人的速度成長。台灣目前已有14家。現在每年舉辦的CrossFit Open比賽，已經是一大運動盛事。比賽中可以看到一堆強健如鬼神的人競逐世界冠軍。



CrossFit起源於美國，從2000年發展至今，已成為一個非常成熟的運動體系。（圖片提供／戴大為醫師）

但是各位要先知道，CrossFit Open那些人，用幾近非人性的方式在訓練，並不是我們要談的CrossFit。真正的CrossFit運動精神與核心概念是適合每一個人的平民運動！

## CrossFit的運動模式

CrossFit的運動模式是採用多種元素來編排訓練菜單，其中包括（但不限於）舉重、體操、跑步、划船、單車、跳繩、游泳....。其範圍涵蓋了有氧與無氧運動，橫跨各種運動領域，追求的是十項運動能力的全面進步。這十項運動能力是心肺能力、耐力、力量、柔軟度、速度、爆發力、協調性、零活性、準確性、平衡感。

## CrossFit的官方定義

**CrossFit**訓練利用的方式是「連續性、多樣性且高強度的功能性運動」。目的是為了要增強在面對各種不同情況下身體能完成任務能力，進而提升生活品質，延長健康的壽命。

**CrossFit**不只是一種訓練模式，更是一種追求健康與強健生活型態（lifestyle）。

官方的定義聽起來有點繞口，以下我們就來拆解一下：



什麼是風行全球的CrossFit？

## 元素1：功能性動作

**CrossFit**的核心理念是希望帶來全面的健康與強健，比起在健身房舉起大重量，提升健身房外的生活品質是**CrossFit**更想追求的目標。所以在**CrossFit Box** 中多是以「功能性動作」的訓練為主。

例如深蹲即是從坐姿站起的動作，硬舉與藥球翻站類似於日常生活中搬重物，借力推則是把重物放到高櫃子的動作。這些動作不但可以增強運動表現，也可以提升生活品質。要知道當你老了以後，能不能自己從椅子上輕鬆站起來，對生活品質可是有至關重大的影響！

所以你不曾看到一些單關節的動作或是單純訓練單一肌肉的動作，例如飛鳥。因為日常生活的動作幾乎都是多關節、多肌肉協作的動作。

## 元素2：持續性多樣性

僅從事單一運動的人，對於其他運動會覺得較吃力。即使已達到專項等級的選手，例如馬拉松選手，你可以發現他們雖然有能力跑42公里，但是跳躍或者是需要肌力的活動他們會感到吃力，就連游泳可能都很容易會累，甚至比一般人還差。這是專項選手為了提升單一項目運動表現不得不做的犧牲。

但我們一般人日常生活面對的任務卻是包羅萬象，例如繁重的工作、久站的工作、拉著很重的行李箱趕高鐵、把床墊搬開清掃、停電沒電梯需要爬樓梯。如果是以提升「體力」、促進健康的目的來說，我們需要的不是專項訓練，而是持續用多變化的方式來訓練自己的身體，這樣才能適應多變、未知且不可預知的生活情況。

## 元素3：高強度

這裡的高強度並不是指每個人都要用大重量、快速度，像運動選手一樣運動。這裡的強度(intensity)指的是相對自己程度的強度。在CrossFit的世界，每次運動的最後都要完成一個運動菜單，我們稱之為WOD (Workout of the day)，例如跑步400公尺加上引體向上10下，重複循環三次。每個人都要以「對自己來說」可以承受範圍的高強度來進行，這樣才能不斷激發自己身體的潛力，擴展自己身體面對不同任務的完成能力。

全面強健就是CrossFit的核心精神

CrossFit不只是一種訓練模式，更是一種追求健康與強健生活型態。你和奧林匹克選手都需要多種類、多變化的功能性運動模式，差別只是在強度的不同！

本文出自：戴大為醫師的部落格 Ta-Wei,Tai MD

### 【延伸閱讀】

- [只要花5分鐘練這6招伸展操，肩膀痛馬上掰掰！](#) •

# 台南大學不願遷七股 代理市長求助教部

2017-10-23 23:54

聯合報 記者修瑞瑩／台南報導



台南大學七股校區預定西與東校區航照圖。圖／南市都市發展局提供

台南大學昨天行文教育部說明校務會議結論，不願遷往七股校區，台南市代理市長李孟諺對此表示，將尋求教育部的協調，如果台南大學真的「扶不起」，希望其他學校進駐，或轉為其他產業用途，促進地方發展。

台南大學不願進駐七股，未來成大是否可能接手？**成大**主祕李俊璋表示，沒有討論過此案，未來可以納入考慮。

位在中西區的台南大學遷往七股，歷經17年籌畫，仍然胎死腹中。教育部曾主張一縣市一大學，當時台南大學因校區過小，在地方提供土地情況下，也相當有意願遷校，未料面臨少子化、大學競爭激烈等挑戰。

南大曾希望爭取台糖用地興建小巨蛋，同時做為分校，又因經費不夠，最後與前台南市長賴清德撕破臉，雙方陷入僵局，這次南大片面宣布不進駐七股，與地方關係再陷冰點。

校方表示，校務會議主要是回應教育部8月間的來文，要求學校盡速決定是否要遷校或不遷，會議中以全數35票通過不遷，昨天行文給教育部，最後結果仍由教育部決定。

市議員蔡秋蘭昨在議會總質詢中表示，南大片面宣布放棄七股校區，引起地方嘩然，當初該校要在七股設校，不管是市府或地方都配合相關作業，如今逕自宣布「不去了」，對地方不公平。

李孟諺則說，這是南大內部自行決議，教育部不知情，市府已在第一時間向南大表達嚴厲不滿與抗議。

李孟諺說，已要求教育部介入協調，希望能有轉圜，建議南大能採逐步遷移方式，例如讓新生或部分系所轉到七股，若最後南大還是「扶不起」，盼能媒合其他大學進駐，因為不用再辦環評及都市變更，且面積廣達38公頃，南大並已花費7億多元整地。他強調，即使最後沒有學校要來，還可協調其他產業進駐，但須辦理環評與都市變更。

# 創客及程式教育營隊 培養學子程式學習與創意發想

教育廣播電台 2017/10/23 17:11(14小時前)

透過程式教育訓練孩子運算思維與運用數位科技能力，國立成功大學蘇文鈺教授與愛自造者學習協會的工程師與志工們，23日起到26日利用竹山建醮活動全鎮中小學停課的時間，到竹山鎮延和國中進行創客及程式教育學生營隊，希望透過程式教育培養孩子的邏輯觀念，讓孩子透過程式學習，發揮創意與世界接軌。

創客及程式教育營隊從3DP設計繪圖(設計自走車體結構)、雷切機Scratch程式教學到自走車的迷宮競賽等，並首創將程式語言結合戶外密室闖關遊戲，希望從活動中激起學生的學習興趣。教育處長李孟珍表示，創客及程式教育未來將納入108課綱當中，南投縣已經積極做好準備，讓南投能培育未來的科技人才，期望透過自走車體驗活動，提升解決問題的能力及對程式語言的興趣。