

# 老師真想瘦-幸福瘦身列車

**108年度大專校院創業種子師資培育初階課程**

**第一組 鄭詠展 陳坤成 郭寶元 薛明憲 黃美虹 洪雪鳳**



## 設計觀點



提供學校老師利用課餘時間  
達到減重、減脂與瘦身，提  
高老師教學品質

● 2013-2016國民營養健康狀況變遷調查，我國成人過胖盛行率45.4%，亞洲排名第四。

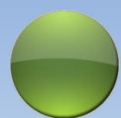
● 肥胖造成糖尿病、代謝症候群與血脂異常風險超過3倍，心血管疾病則為2倍。

● 肥胖相關醫療保健支出已達264億元，佔全民健保費用約3%。

國民健康署2016年調查結果



# 動機



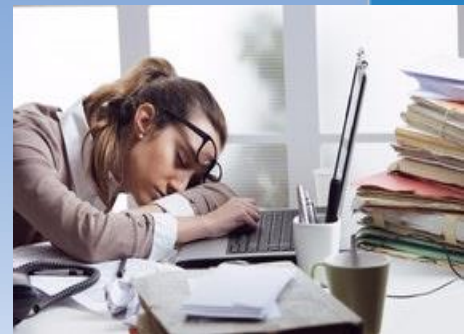
大學老師的服務指標項目多，  
忙於績效執行，事情永遠做不完



大學老師的上班時間搭配多元  
學制，不固定且工作時數長



研究性靜態活動型式多，活動  
量不足



# 方法

## 1 主動提供老師每周一次之健康瘦身服務





# 方法

**2** 透過健康APP記錄每周體重與接收每周由服務團隊回報之健康檢查結果



**3** 學期末由校方透過健康APP資料頒發健身傑出老師獎勵，以提高老師健身動機。

健康達人

下學期減授三學分

減重達人

下學期減授二學分

運動達人

下學期減授一學分

# 創造的價值



改善教師健康與體態，提升教師教學品質，增強學生競爭力



直接藉由學校資源協助教職員改善健康，提高教育資源使用性



透過健康**APP**追蹤教職員健康狀況，及早發現及早治療。



體適能訓練與營養諮詢所帶來之附隨商機可增加營運收入。

# 首要工作

尋找幸福瘦身諮詢服務團隊



製作專屬健康APP





# Business Model

Key Partners	Key Activities	Value Proposition	Customer Relationships	Customer Segments
學校	測量身體指數 APP資料更新	享受 輕鬆 健康 聯誼 減重	面對面服務 持續性接觸客戶	全校教職員工
	Key Resources		Channels	
	專業教練 運動設備 專業老師		校方網路公告 系辦公室 健康中心 APP	
Cost Structure		Revenue Streams		
教練費、茶資、教室租金、成效獎勵金		學員之學費、廠商贊助、計畫補助		

# 社會影響性

對於老師

改善健康；  
增加老師間凝聚力；  
活出自信。

對於學校

提高學校競爭力；  
減少學校成本支出；  
善用教育資源。

Thanks

