

# 健康愛瘦身活動

- ▶報名日期：110年02月22日(三)至110年03月16日(二)上午9點至下午5點。
- ▶活動日期：110年03月17日(三)至110年05月19日(三)。
- ▶頒獎活動：110年06月02日(三)13:00-15:00。

## ▶活動辦法

1. 全校學生自行找尋5個人組成一小隊，利用飲食控制、運動、行為記錄等方式，讓體重過重的人變窈窕，體重過輕的師生變健美，達成健康體重管理的目標，實現擁有黃金比例的窈窕好身材。
2. 需參與活動說明會、健康飲食講座、運動健身課程及頒獎活動。
3. 參與夥伴需每週接受健康檢測(體重、BMI、體脂肪率、肌肉重、血壓、腰圍)；遵守團體生活公約；並繳交個人參加活動之心得與感想。
4. 填寫活動契約書及繳交500元保證金(1人100元)，活動結束後全額退還。
5. 比賽結果依團隊積分成績前5名之隊伍，予頒發獎金(禮券)獎勵。

### ★團隊獲得健康積分辦法：

健康行為	獲得積分
繳交健康體位管理心得	1分
體重每增減1公斤	1分
肌肉重每增減1公斤	1分
參與健康飲食講座1場次	1分
參與運動健身課程1場次	1分
自行運動每次持續1小時	1分(需附佐證資料，上限6分)

## ▶獎勵辦法

### ☆團體獎☆

1. 團隊健康積分前五名隊伍頒發獎金(禮券)。  
第一名：5000元(禮券)，第二名：4000元(禮券)，第三名：3000元(禮券)，  
第四名：2000元(禮券)，第五名：1000元(禮券)。  
※團隊積分相同比序方式：依出席率→全隊體脂肪下降百分比→全隊肌肉量增加百分比依序排名。
2. 全勤獎：全程參與各場次活動之隊伍，頒發1000元獎金(禮券)獎勵。

### ☆個人獎☆

1. 健美組：體重增重百分比第一名：頒發1000元獎金(禮券)獎勵。
2. 瘦身組：體重減重百分比第一名：頒發1000元獎金(禮券)獎勵。
3. 體脂肪下降比率第一名：頒發1000元獎金(禮券)獎勵。
4. 肌肉量增加百分比第一名(體脂肪率不得上升)：頒發1000元獎金(禮券)獎勵。

※體重增減百分比或體脂肪率下降比率相同比序方式：依體重增減百分比(體脂肪率下降比率)→運動課程出席率排名。

※活動網址：<https://ppt.cc/feLdex>。

★注意事項：

1. 活動說明會(3/17)及頒獎活動(6/2)，請全員務必參加。
2. 健康飲食講座:3/24 (三)、4/7(三)；共 2 場次，請選擇 1 場次參加。
3. 運動健身課程：第 (1) 項課程務必參加，第 (2) ~ (5) 項請至少選擇 1 種課程參加，每 1 種課程至少參加 6 場次。

(1) 肌力訓練課程～**增肌減脂更窈窕**活動 3/29 (一) 17:30-18:30 務必參加！

(2) 有氧運動課程～**健康有氧有夠讚**活動 3/22 (一) 17:30-18:30 務必參加，週二及週四 12:00-13:00，請踴躍參加！

(3) 瑜珈提斯課程：週五 15:30-16:30，自由參加。

(4) 健身羽球活動：3/26、4/9、4/16、4/23、4/30、5/7 (每週五) 12:00-13:30，共 6 場次，自由參加。

(5) 自行選擇運動：請自行選擇 1 種運動，每次持續 1 小時，至少 6 次。

★請檢附佐證資料，如照片或影片。

4. 每位參賽者每參加 1 場次活動，可獲得健康積分 1 分；若選擇自行運動項目，

每人積分上限為 6 分，每次持續 1 小時可獲積分 1 分。

5. 參加各場次活動如需請公假手續請於活動 3 天以前通知衛保組，若未能出席也請於活動前一天向衛保組辦理請假手續。

6. 參加**飲食生活家系列講座**及**運動健身房課程**可獲多元時數認證。

7. 為避免參加者以激進方式減重，若隊伍成員健康檢測結果有以下情形之一者，將取消個人及全隊之獲獎資格。

(1) 個人任兩週減重總公斤數 $\geq 4$  公斤。

(2) BMI $\leq 18.5$ 。

8. 本活動**各項健康指標量測，以主辦單位所提供之儀器設備量測結果之數據，為比算成績計算依據**；因儀器設備不同會有誤差值。

9. **主辦單位如遇無法克服之因素，保有變更活動內容之權利，以使活動順利進行。**