

106 學年健康樂活系列活動~『減重比賽』活動辦法

「減脂」~減重比賽，等您揪團來挑戰

雕塑健康人生，從「脂」開始!

體重過重、肥胖與腰圍過粗中廣身材者易導致慢性病與癌症的發生，許多研究發現降低體重和減少腰圍尺寸即可改善健康狀況，因此衛生保健組特辦理『減重比賽』，並開設健康促進『體重控制班』，以健康減重的方式獲得減重成效。

減重，是現代人一輩子的戰爭，究竟如何讓自己「放心吃，快樂瘦；輕鬆減，不復胖」？減重決定在我!! 「減重比賽」即將展開! 比賽期間自106年10月23日(週一)~12月22日(週五)，共計9週。歡迎揪團到衛保組報名參加。

一、參加條件：凡符合以下任一條件者之教職員工生皆可參加。

1. BMI \geq 23；
2. 體脂肪：男生 \geq 25%；女生 \geq 30%。

二、參加方式（即日起至 106/10/20 報名截止）

1. 限 2 人一組報名參加。報名組合為：學生+學生、學生+教職員，若教職員獲前三名獎勵，獎勵金須由學生簽領。
(~只要報名就送蛋糕毛巾一份)
2. 需親自至衛保組報名，並當場測量 BMI 值、腰圍、體脂肪率等作為前測資料。
3. 減重比賽期間至少須參加 10 次體重控制班課程。(體重控制班課程另行公告)
4. 自由參加衛生保健組辦理之『健康樂活』系列活動：「減碳」健康餐、「減糖」運動、「愛健康，來健走」運動、「健康體位闖關」活動。
5. 鼓勵自主管理與運動，每週課餘或下班時間自行健走，慢跑、游泳、健身房健身、球場打球等多元運動方式。

三、評審方法：

活動前(10/20)請至衛保組測量 BMI 值、腰圍、體脂肪率等作為前測資料。

活動結束時(12/22)請至衛保組測量 BMI 值、腰圍、體脂肪率等作為後測資料。

以 BMI、體脂肪率減少比率最多者（減重成效最佳者），取前三名。

四、獎勵方式：

1. 前三名：
第一名：1 組，商品禮券 4000 元整。
第二名：1 組，商品禮券 3000 元整。
第三名：1 組，商品禮券 1000 元整。

2. 參加獎：除前三名外，凡報名參加並完成比賽者，每人可獲得餐券乙份。
3. 報名減重比賽者參加體重控制班課程，可列入集點活動，每參加一場 1 點；另參加衛生保健組辦理之「健康樂活」系列活動，亦可參加集點活動，每參加一場一點；累計集滿 5 點、10 點、15 點（依此類推）可兌換精美禮品—蛋糕毛巾一份（送完為止），點數最高之前三名學生（教職員除外），可獲得**太和工房水瓶**一個。

五、注意事項：

1. 活動結束 12/22 前未至衛保組測量者，視為自動棄權。
2. 主辦單位保留解釋及修定比賽規則權利，比賽結果以主辦單位的公告為準。



報名要快喔!!詳細請上衛保組網頁。

～衛生保健組許您一個快樂又健康的人生～