

## 114 年健康促進系列活動「健康體位」

## 來嘉享瘦生活·Going Run

- 一、活動時間：114.03.03(一)~114.04.25(五)17:00 止。(共 8 週)
- 二、活動地點：各校區健康中心
- 三、活動對象：本校學生
- 四、參加型態及獎勵措施：
  - (一) **不復胖組**：去年參加減重比賽組回來參加活動(期限：3 月 3 日~3 月 7 日)，檢測體重比去(113)年後測相同或更低者，並填前測問卷，有機會可獲得 100 元全聯禮券，限額二名。
  - (二) **個人健康減重組**：
    - 過重： $24 \leq \text{BMI} < 27$  者，需減重 1.5 公斤以上。
    - 輕度肥胖： $27 \leq \text{BMI} < 30$  者，需減重 2 公斤以上。
    - 中度肥胖： $30 \leq \text{BMI} < 35$  者，需減重 2.5 公斤以上。
    - 重度肥胖： $\geq 35$  者，需減重 3 公斤以上。
    1. 參加者依體位設定達標者，按減重比率(前測 BMI $\div$ 後測 BMI)排定名次予以頒獎。
    2. 全聯禮券(或等值獎品)：第一名：3,000 元、第二名 2,000 元、第三名 1,500 元、第四名：1,000 元。
  - (三) **體位過輕增重組**：BMI $< 18.5$  以下，能增重到標準體位者，有機會獲得 500 元全聯禮券(或等值獎品)，共一名
  - (四) **標準體位組(保持運動習慣獎)**：標準體位： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$  持續維持健康體位者，有機會獲得 100 元全聯禮券(或等值獎品)，共二名。
- 五、活動方式：
  - (一) 本活動採「自主管理原則」，培養參加者養成規律運動及量測體重習慣，進而融入生活中，即日起至各校區健康中心報名並測量身高、腰圍、體重、BMI 值，並填寫前測問卷。
  - (二) 於活動時間最後一週(4 月 21 日~4 月 25 日)，至各校區健康中心測量最後一次腰圍、BMI 值、體重，並完成後測問卷可獲得獎品一份，數量有限。

## 六、得獎名單：

於 114 年 5 月 14 日公布於衛保組網頁，不另行通知，逾期未領者以棄權論，獎品或禮券由主辦單位依權限處理；另此活動為三校區學生一同參賽，比賽成績評比後(第一名~第四名)，屆時會有公開頒獎典禮(三校區選擇一校區頒獎)，地點擇期公告，如不克前來，須自覓代理人。

## 七、備註：

- (一) 本活動採自主管理原則，前測及後測數據(第一次及最後一次測量)，需由本組人員協助以示公平。
- (二) 本活動得獎者不得要求將獎品變換或折換現金，發放對象依教育部規定辦理，修正內容以本組網頁公告為主，其中獎之獎項，依政府規定扣繳稅款。
- (三) 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以本組網頁公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。
- (四) 如有任何疑問，請洽各校區健康中心。  
蘭潭校區，連絡電話：(05)271-7069，黃護理師  
新民校區，連絡電話：(05)273-2957，林護理師  
民雄校區，連絡電話：(05)206-8235，王護理師