

致理科技大學 113 學年度第 2 學期健康促進活動

114 永續健康「致」在開始暨樂活 1824 健促活動辦法

一、活動目的：為維持理想體重，降低罹病危險因子，本活動透過飲食衛教與運動課程，教導師生聰明吃，減脂又護心，並鼓勵大家動滋動滋來運動，永保理想體位，遠離代謝症候群，邁向健康美麗的人生。

二、活動對象：本校師生 70 名，採個人競賽方式進行。
BMI \geq 24 者錄取 50 名，BMI $<$ 24 錄取 20 名，
本組保留調整名額之權利。
(BMI = 【體重(公斤)/身高(公尺)²】) +



樂活 1824 活動報名表

三、報名方式：1. 網路報名，請掃 QR code 填寫資料。
2. 紙本報名者至衛保組填寫表單。

四、運動時間：4 月 21 日(一)至 5 月 19 日(一)，下午 16:10-17:10(共五週)

活動期程	報名日期	即日起至 3 月 14 日(五)截止 (請儘早報名，額滿為止)
	活動始業式暨前測	3 月 25 日(二) 12:20-15:10 綜大 B1 演講廳
	前測補測	3 月 25 日(二) 15:30-17:00 健康中心
	健康講座	3 月 27 日(四) 12:20-14:10 E42 教室
	健康護心 有氧健康趴	4/21、4/28、5/5、5/12、5/19 誠信館 4 樓舞蹈教室
	進行後測	5 月 21 日(三) 13:30-17:00 健康中心
	結業、頒獎	5 月 28 日(三) 12:20-13:20 綜合教學大樓 B1 演講廳

五、收費標準：全程免費。

六、活動方式：

- (1) 參加者每人需自備智慧型手機，並配合事先下載 google fit 及 iCareAI APP。
- (2) 嚴格遵守每日運動及飲食控制 (每日完成運動及飲食，請拍照上傳 iCareAI APP)。
- (3) 每週至健康中心自行量測體重及 BMI，上傳 iCareAI APP，並以手機 APP 上傳每日健走步數、飲食熱量資料、運動及飲食照片、紀錄減重成果。

七、獎勵方式：5 月 28 日(三)辦理結業式頒發獎金或參加活動獎勵。

(本組保留修改頒獎儀式之權利)。

1. 減重進步獎：減重前 8 名參加者，分別頒發 2,000 元、1,600 元、1,400 元、1,200 元、1,000 元、800 元、600 元、400 元獎金。
2. 減脂進步獎：減脂第一名參加者，頒發小米健康手環一只(或等值商品/獎金)。
3. 腰矯進步獎：腰圍減少第一名參加者，頒發小米健康手環一只(或等值商品/獎金)。
4. 其他：另頒發最佳網紅獎(運動/飲食)、最佳萬步獎、全勤獎、心得佳作獎等精美獎品乙份。

八、活動期間請遵守防疫相關規定。如有其他未盡事宜，本組得隨時補充、修正之。

-----欲報名參加者，請於 3/14(五)17:00 前繳回衛保組-----

114 永續健康「致」在開始暨樂活 1824 健促活動報名表

班級/ 單位	學號/ 教職員編號	姓名	出生 年月日 (西元)	聯絡電話 (手機號碼)	E-mail
年齡	生理性別				
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				

是 否 參加 3/25(二)始業式(因當天會有 APP 使用教學，請攜帶手機，

務必參加)

(餐點：葷 素)

是 否 參加 3/27(四)「聰明老外護健康」健康講座

(餐點：葷 素)

是 否 參加 4/21(一) 健康護心有氧趴(可現場參加)

是 否 參加 4/28(一) 健康護心有氧趴 (可現場參加)

是 否 參加 5/5(一) 健康護心有氧趴 (可現場參加)

是 否 參加 5/12(一) 健康護心有氧趴 (可現場參加)

是 否 參加 5/19(一) 健康護心有氧趴 (可現場參加)

是 否 參加 5/28(三)結業式 (建議參加)

(餐點：葷 素)