

# 致理科技大學 111 學年度第 2 學期健康促進活動

## 112 疫起顧健康-食刻護心顧健康暨樂活 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 60 名，採個人競賽方式進行。

BMI  $\geq$  24 者錄取 40 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)<sup>2</sup>】)

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。



樂活 1824 活動報名表

四、運動時間：4 月 24 日(一)至 5 月 22 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 17 日(五)截止 (請儘早報名，額滿為止)
	進行前測	3 月 23 日(四) 13:30-17:00 健康中心
	活動始業式	3 月 29 日(三) 12:20-13:20 綜合教學大樓 E44 教室
	健康講座	4 月 25 日(二) 12:10-14:10 忠孝四樓多功能研討室
	有氧運動我最行	4/24、5/1、5/8、5/15、5/22 信義樓 B1 有氧教室
	進行後測	5 月 24 日(三) 12:20-17:00 健康中心
	結業、頒獎	6 月 1 日(四) 12:20-13:20 綜合教學大樓 E44 教室

五、收費標準：全程免費，因租用健康手環，須於 3 月 29 日(一)活動始業式時，繳交保證金 1,000 元整，並於結業繳回健康手環後，全額退費。

六、活動方式：

(1) 參加者每人需配戴健康手環。

(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 ZUVIO 課程)。

(3) 每週至健康中心旁之體適能中心量測體重及 BMI，上傳雲端資料庫，並以手機藍芽輸入每日健走步數、飲食熱量資料、紀錄減重成果。

七、獎勵方式：6 月 1 日(四)辦理結業式頒發獎金或參加活動獎勵。

(因應疫情，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。

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。

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 3/17(五)17:00 前繳回衛保組-----

## 112 疫起顧健康-食刻護心顧健康暨樂活 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	性別				
	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女				

是  否 參加 3/29(三)始業式(因當天會有手環使用教學，建議參加)

(餐點：葷 素)

是  否 參加 4/25(二)「食食刻刻顧健康低脂飲食」健康講座

(餐點：葷 素)

是  否 參加 4/24(一)護心有氧 gogogo (可現場參加)

是  否 參加 5/1(一)護心有氧 gogogo (可現場參加)

是  否 參加 5/8(一)護心有氧 gogogo (可現場參加)

是  否 參加 5/15(一)護心有氧 gogogo (可現場參加)

是  否 參加 5/22(一)護心有氧 gogogo (可現場參加)

是  否 參加 6/1(四)結業式 (建議參加)

(餐點：葷 素)