

致理科技大學 104 學年度第 2 學期健康促進活動
105 致理健康啟航 - 樂活 1824 健康就是美

關心自己也幫助他人的最佳方法...

- 一、活動目的：透過同伴及師生互動過程，協助 BMI > 24 之師生，建立良好的運動及飲食形態，養成健康生活習慣，達到體位控制的目的，以促進師生健康。
- 二、活動對象：本校師生 60 名，師生自行組隊，3 人一組，共 20 組，隊員中必須有 2 人 BMI > 24。(BMI = $\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)}^2}$)
- 三、活動時間：3 月 11 日(五)至 5 月 6 日(五)。(共 8 週)
- 四、報名日期：即日起至 3 月 4 日(五)止 (請儘早報名，以免向隅)。
- 五、收費標準：全程免費，因租用健康手環，須於 3 月 11 日(五)活動開業式時繳交保證金 1,000 元整，結業時繳回健康手環後，全額退費。
- 六、活動方式：小組成員每人需配戴健康手環，以及嚴格遵守飲食控制，參與小組活動、每週量體重及 BMI，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：5 月 20 日(五)結業式頒發獎狀及獎金或獎品獎勵
- (一)團體進步獎：8 週達成減重 9 公斤以上之前 3 名小組，分別頒發 6,000 元、3,600 元、2,400 元獎金。
- (二)團體努力獎：健走步數最多之小組，頒發組員獎品乙份
- (三)其他：另頒發個人全勤獎、努力獎、進步獎等獎項。
- 八、如有其他未盡事宜，本組得隨時補充、修正之。

學務處衛生保健組 分機 1248

-----欲報名參加者，請沿虛線撕下後於 3/4(五)前繳回衛保組-----

樂活 1824 健康就是美活動報名表

組長：

班級/ 單位	學號/ 教職員 編號	姓名	出生 年月日 (西元)	聯絡電話	E-mail