



112年健康促進系列活動

健康體位

少吃多動，健康減重

活動目的

營造並提倡健康校園生活氛圍，建立學員健康減重正確觀念，以健康的方式進行正確的體位管理

活動時間 112年3月27日(一)~112年5月5日(五)

活動獎勵

達到設定目標，可獲得禮券
(或等值獎品)最高金額4,500元

活動方式

請掃QR CODE



學生事務處衛生保健組邀請您

112 年健康促進系列活動

「健康體位-少吃多動，健康減重」

- 一、活動時間：112.03.27(一)~112.05.05(五)17:00 止。(共 6 週)
- 二、活動地點：各校區健康中心
- 三、活動對象：本校教職員工生
- 四、參加型態及獎勵措施：【每人只可參加一組(團體組或個人組)】
 - (一) 團體組(團體健康減重獎)：(每組 3 人，不可中途更換組員)
 1. 參加組員皆需 BMI ≥ 24 以上，減重總公斤數最高之團體(且其組員每人至少減重 1 公斤)，選出減少最多公斤數的一組予以頒獎。
 2. 禮券(或等值獎品)：4,500 元
 - (二) 個人健康減重組：
 - 過重：24 \leq BMI < 27 者，需減重 1.5 公斤以上。
 - 輕度肥胖：27 \leq BMI < 30 者，需減重 2 公斤以上。
 - 中度肥胖：30 \leq BMI < 35 者，需減重 2.5 公斤以上。
 - 重度肥胖： ≥ 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. 禮券(或等值獎品)：第一名：2,000 元、第二名 1,500 元、第三名 1,000 元。
 - (三) 增重組(健康增重獎)：體重過輕： < 18.5 者，健康增重到標準體位，有機會獲得 500 元禮券(或等值獎品)，共一名。
 - (四) 標準體位組(維持身材獎)：標準體位： $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ 持續維持健康體位者，有機會獲得 500 元禮券(或等值獎品)，共二名。
- 五、活動方式：
 - (一) 本活動採「自主管理原則」，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(5 月 1 日~5 月 5 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精美獎品一份，

數量有限。

六、得獎名單：

於 112 年 5 月 24 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。

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) 團體組後測若未達 5 組，取消團體組(團體健康減重獎)獎勵措施，改採納個人減重成績計算並與個人健康減重組一起排名次。
- (三) 本活動得獎者不得要求將獎品變換或折換現金，發放對象僅為學生(依教育部規定辦理)，如該獎項產品缺貨，主辦單位得以等值商品替換，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。
- (四) 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。
- (五) 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
新民校區，連絡電話：(05)273-2957
民雄校區，連絡電話：(05)226-3411 轉 1233