

通

知

中華民國 104 年 02 月 25 日

聯絡人：王姿雯

聯絡分機：1233

「104 年度大專校院推動健康促進學校」系列活動

**健康體位-自主健康管理自己來減重競賽活動**

一、活動目的：

設定行為改變計畫，透過運動與飲食習慣，達到有效的體重控制，  
宣導自行測量腰圍、BMI 值、體重，並了解數值所代表之意義，進而  
養成自我健康管理的習慣。

二、活動時間：104.03.02(一)~104.05.29(五)17:00 止。

三、活動方式：如附件

請鼓勵所屬師生同仁踴躍參加，共同營造健康「享瘦」的校園生活~~~

此致

本校各單位、系所

學生事務處 衛生保健組 敬啟

## 「104 年度大專校院推動健康促進學校」系列活動

### 健康體位-自主健康管理自己來減重競賽活動方式

- 活動時間：104.03.02(一)~104.05.29(五)17:00 止。
- 活動地點：各校區健康中心
- 活動方式：
  - (1) 即日起至 4 月 6 日止，至各校區健康中心報名測量腰圍、BMI 值、體重，即可領取「我要享瘦卡」一張。
  - (2) 於活動時間內至健康中心測量(腰圍、BMI 值、體重)，即可於「我要享瘦卡」上獲得 1 個章；參加衛保組舉辦相關健康體位之講座或活動，即可於「我要享瘦卡」上獲得 2 個章，集滿 25 個章，即可參加減重競賽。
  - (3) 於活動時間內體重減少最多者可獲得競賽獎金。
- 活動對象：全校教職員工生
- 活動獎勵獎金(禮券)：第一名 2,000 元一名、第二名 1,500 元一名、第三名 1,000 元一名、肯定獎 500 元，共三名
- 得獎名單：於 104 年 06 月 05 日公布於衛保組網站，並電話通知得獎同學。

備註：(1)有鑑於學生身體健康，其 BMI>18.5 者，始可參加。

(2)本活動獎金只限於學生，亦歡迎教職員工共襄盛舉。

(3)如體重數值相同時，評分方式再比 BMI，最後比腰圍。