

# 國立澎湖科技大學 108 年大專校院健康促進學校活動

## --- 「2019 愛你依舊健康減重」 活動辦法---

一、活動目的：為提升本校教職員工生及社區民眾對健康的重視，藉由健康減重活動來促進健康體位、健康行為之建立，以達有效預防疾病之目的。

二、活動目標：在自主健康管理機制下，活動期間(10 週)個人達到減重(體脂肪)成效

三、承辦單位：國立澎湖科技大學學務處身心健康中心

### 四、參賽資格：

本校教職員工生 BMI 值 $\geq 23$  者可報名參加。

五、報名期間：108 年 3 月 25 日~4 月 3 日 8:30~12:00~14:00~17:00(算第一週)

活動期間：108 年 3 月 25 日起至 108 年 6 月 6 日 17:00 止，共計 10 周

六、報名方式：[報名表請至本校健康中心](#)填寫（學生活動中心一樓，健身房對面）

### 七、比賽規則：

(一) 採個人報名參賽，不可重複報名或中途換人。

(二) 第一週報名時需至健康中心量測血壓、身高、體重、BMI、體脂肪值，做為評比之依據。

(三) 比賽期間之測量方式：

請每週於上班時間內至本校健康中心測量一次血壓、身高、體重、BMI 值、體脂肪。

(四) 後測：所有參賽者請於 108 年 6 月 3 日至 6 月 6 日(17:00 前)至本校健康中心測量，逾時視同棄權。

(五) 評比標準及獎勵方式：

1. 體重下降總公斤數前五名者依名次分別頒發獎狀及禮券：

第一名 1500 元；第二名 1200 元；第三名 1000 元；第四名 800 元；第五名 600 元。

2. 評比順序：上列評比，如體重下降公斤數兩人相同時，再評比 BMI 值、體脂肪下降率。

3. 全勤獎：活動期間每週均有到健康中心量測並紀錄資料者，可獲得 100 元禮券。

4. 目標達成獎：體重降達 5 公斤者，依減重公斤數取前 20 名(不含前 5 名)，獲禮券 300 元。

5. 減重期間嚴禁服用藥物或其他不當減重方法，經檢舉並查證屬實者，取消參賽資格。

6. 凡參加本活動者，可獲贈健康減重手冊，可了解相關實用之減重概念外、紀錄個人飲食內容及運動狀況與體重相關指標之變化，以達自主健康減重之目的。

7. 前五名與目標達成獎不得重複領取，全勤獎可重複領取。

八、相關減重活動辦法及報名表可上本校學務處網頁最新消息或本校首頁校園活動下載。本辦法如有未盡事宜，得修訂之。