

國立澎湖科技大學 114 年大專校院健康促進學校活動

--- 「蛻變 2025、澎科健康減重」 活動辦法 ---

一、活動目的：為提升本校師生對健康的重視，藉由健康減重活動來促進健康體能、健康行為之建立，期許本校師生擁有健康體位、預防慢性疾病發生。

二、活動目標：在自主健康管理機制下，活動期間(8週)個人達到減重成效。

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：本校教職生 BMI 值 ≥ 22 者可報名參加。(獎金限學生領取，教職員領禮品)

五、報名期間：114 年 2 月 24 日~3 月 7 日(上班時間)8:30-12:00-14:00-17:00。

活動期間：114 年 3 月 3 日起至 114 年 5 月 2 日 17:00 止，共計 8 周。(清明當周不算)

六、報名方式：請至本校健康中心填寫報名表(學生活動中心一樓)。

七、比賽規則：

(一) 第 1 週報名需至健康中心由工作人員量測身高、體重、BMI、血壓、體脂肪、腰圍，做為評比之依據。

(二) 比賽期間之測量方式：請每週於上班時間內自選時間至健康中心測量乙次。

(三) 後測：所有參賽者請於 114 年 4 月 28 日至 5 月 2 日(17:00 前)至本校健康中心測量體重後測，逾時視同棄權，須完成前後測方能領取各項獎勵。

(四) 評比標準及獎勵方式：

1. 體重下降總公斤數前五名者依次頒發獎金(匯款)：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：如體重下降公斤數相同時，再評比 BMI 減少值。

3. 全勤獎：活動期間至少 7 周於健康中心量測並紀錄資料者，可獲得 100 元獎金。

4. 達人獎：體重下降達 5 公斤者，依減重公斤數取前 20 名(不含前五名)，獲獎金 300 元。

5. 減重期間嚴禁服用藥物或其他不當方法，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. 前五名與達人獎不得重複領取。

八、本辦法如有未盡事宜，得修訂之。