

廣告

健康雙人組



健康、成大、104

● 報名時間
3/2~3/20

● 活動網站
<http://ihealth.ncku.edu.tw/>

● 衛生保健組
光復校區雲平大樓東棟二樓
TEL: 06-2757575轉50430

活動目標

1. 推動健康促進學校使同學能確實身體力行以追求身體的健康。
2. 體重過重者能在同伴及專業人員陪同下進行正確的體重控制活動。

報名方式

組隊報名並審核資格：①限本校學生且BMI>18.5。②2人為1隊，隊員中至少有1人的BMI(身體質量指數)男性須大於24或女性須大於23。③報名時間3/2~3/20自行組隊一起至衛生保健組進行前測，資格審核通過始可參加本活動。

活動賽制

分個人獎(再分男、女)及團體獎 (詳請以活動網站<http://ihealth.ncku.edu.tw/>為主)
1. 計分方式：①各組參加成員減輕之公斤數佔60%+②【健康日誌】佔20%+③【健康週記】佔20%，①+②+③為個人獎計分方式，團體獎除了①+②+③之外，參加衛保組舉辦的營養師講座及運動課程者可額外加分，辦法如下~營養師講座，每組每次可加1分；運動課程(含有氧舞蹈及健走)，每組每次可加0.5分。
2. 每人限報名1隊。

活動方式

- 活動時間：3/23~5/22
- (1)、宣誓。
 - (2)、【健康日誌】：需每天自我監控上網登錄前一天的飲食紅綠燈及每日運動狀況(逾期登錄不納入比賽計算)。
 - (3)、【健康週記】：每組每位成員每週至衛生保健組，測量體重、血壓、體脂肪、腰圍，並當場記錄測量資料。
 - (5)、進行後測：5/25~5/29下午5點前至衛生保健組進行後測。

(4)、營養課程及有氧運動課程：

5堂營養課 (19:00~21:00)		8堂有氧運動 (18:30~20:30)	
日期	地點	日期	
3/25 (週三)	國際會議廳第三演講室	3/23(週一)	4/20(週一) 5/11(週一)
4/8 (週三)		3/30(週一)	4/27(週一) 5/18(週一)
4/15 (週三)	國際會議廳第二演講室	4/13(週一)	5/4 (週一)
4/22 (週三)	雲平大樓東棟1樓通識中心視聽教室(27103)	地點：勝利校區韻律教室	
4/29 (週三)	國際會議廳第三演講室		

★另外在3/26~5/21期間，每週四18:00~19:00於光復操場還提供8次健走(或跑步)時段★

獎勵辦法

優勝獎 分個人獎(分男、女)及團體獎
個人獎 分男、女分別計算，男女分別取前3名，共6名
★第一名：3,000元禮券。
★第二名：2,000元禮券。
★第三名：1,000元禮券。

團體獎 依賽制排名取前三隊
★第一名：10,000元禮券。
★第二名：6,000元禮券。
★第三名：4,000元禮券。
入圍獎 各組完成前後測及資料登錄者均可獲得摸彩券1張可參加抽獎。

注意事項：1. 獎品兌換期限至104年6月12日止(逾期視同棄權)。2. 評審結果將以電子郵件及電話通知，並公告在衛保組網頁。

指導單位：教育部 主辦單位：學生事務處衛生保健組 協辦單位：教務處體育室