

113年度健康促進活動之「健康體位」競賽公告

BMI (Beauty, Muscle, Image) 減重比賽規則辦法

一、參加條件：凡符合以下任一條件者之教職員工生皆可參加。

1. BMI ≥ 18 (kg/m²)。
2. 體脂肪率：女性 > 17%、男性 > 14%。
3. 腰圍：女性 > 80公分、男性 > 90公分。

二、參加方式（報名至113/9/30止）：

1. 報名及比賽時間表：

	活動時間	網址連結
報名時間	即日起~113. 9. 30	https://reurl.cc/7exoEb
比賽時間	113. 5. 1-10. 31	

2. 至本校學務處生健組健康促進網頁填寫報名網址參加，網址為：

<https://reurl.cc/7exoEb>

3. 報名後，請於活動期間(請參考上述表內期程)可於健康中心測量體重、體脂肪率等雲端數據作為減重比賽成績參考(需使用本中心內iPad之i-care健康管理APP登錄)。

4. 相關飲食衛教講座、運動教學活動，請參考本組公告網頁：

<https://reurl.cc/jk0qpp>

5. 本減重比賽參加之本校在學學生，如減重期間至健康中心完成測量至少2次以上之腰圍、專測體重體脂之iPad及藍芽體重體脂計(i-care健康管理APP登錄)，於健康中心完成紀錄，即贈減重比賽參加獎等值200元獎品。

6. 除參加運動相關課程或社團外，請於課餘或下班時間自行慢跑、游泳、健身房健身、球場打球等多元運動方式，鼓勵自主管理與運動，並請善加利用健康飲食運動紀錄表<https://reurl.cc/WDazye>。

三、評審方法：統一於健康中心的iPad及藍芽體重體脂計測量及上傳體重(BMI值)、體脂肪率等作為測量成績資料(需使用i-care健康管理系統登錄，手動上傳數據則不計算)。

四、獎勵方式：依據測量成績，統計「體脂率下降進步」最優勝者獎勵如下：

●學生組，共十名：

前十名可獲得1000元等值獎品

●教職員組，共三名：

第一名可獲得免費舒壓按摩30分鐘、
第二名可獲得免費舒壓按摩25分鐘、

第三名可獲得免費舒壓按摩20分鐘。

※備註：

依據教育部109年3月18日臺教綜(五)字第1090038749C號函示，教育部補助大專校院健康促進學校計畫案經費之獎品(金)適用對象限定學生。

五、減重比賽成績列等評比：以體脂肪率下降比率最多者為最優（優先以體脂率下降為成效最佳，若成績相同時則次以體重比較，並依次為腰圍比較）

備註：體重BMI請控制為18-24之間為主，若過瘦如： $BMI < 18$ 者，則無法獲獎。

六、注意事項：主辦單位保留解釋及修定比賽規則權力，比賽結果以主辦單位的公告為準。