

國立臺灣體育運動大學 享瘦健康動起來-減脂比賽實施計畫

- 一、活動宗旨：配合「健康體位」宣導議題，鼓勵學生做好自主健康管理，維持良好體位，養成良好的飲食及規律運動習慣，以預防肥胖及三高等健康問題造成慢性疾病上身，特辦理此活動。
- 二、參加條件：全校學生自由報名，身體質量指數(BMI)為 24(含)以上優先，其次為 BMI 為 22(含)以上或體脂率(FAT %)超過標準者(成年男性體脂率 > 25%、成年女性體脂率 > 30%)。(限額 30 人)。

三、報名時間：公告日起開始報名至額滿或 10/2(五)中午 12:00 為止。

四、比賽期間：**115 年 10 月 5 日(一)至 115 年 11 月 29 日(日)**，共計八週

五、體位測量期間：

- (一) 前測時間：報名時進行前測體位測量。
- (二) 後測時間：**11/30 (一) ~ 12/2 (三)** 逾期視同放棄比賽權益。
- (三) 測量地點：運動防護暨衛生保健中心

六、活動說明：

- (一) 經體位測量後，符合前述參加條件者始可報名。
- (二) 參加活動者需進行健康體重管理，並上傳個人社群紀錄，發表內容須標註本中心名稱(運動防護暨衛生保健中心<簡稱：運保中心>)及本活動標題(享瘦健康動起來-減脂比賽)。
- (三) 比賽計分方式:

1、後測較前測減少之體重：每公斤得 5 分，總和為「A」

$$\frac{(\text{前測體重} - \text{後測體重})}{1} \times 5$$

2、後測較前測減少之體脂率：每 1%得 10 分，總和為「B」

$$\frac{(\text{前測體脂率} - \text{後測體脂率})}{1} \times 10$$

3、後測較前測減少之腰圍：每 1 公分得 10 分，總和為「C」

$$\frac{(\text{前測腰圍} - \text{後測腰圍})}{1} \times 10$$

4、自我健康管理 (上傳紀錄 / 出席講座 / 課程參與)，總和為「D」

(1) 競賽期間發表健康體重管理相關照片及記錄：每一則為 1 分。

上傳發表則數 × 1 (每日得以計算一則，總則數上限為 50 則，發表內容須註明本中心及本活動標題)

(2) 參加 10/12(一)健康飲食講座：全程參與者為 10 分

(3) 參加「樂活有氧、滾筒伸展」課程：每堂課為 5 分，合計 14 堂

5、總分 = [$A \times 0.1$] + [$B \times 0.6$] + [$C \times 0.2$] + [$D \times 0.1$]，另 BMI 每下降 1% 加計總分 2 分 [$(\text{前測 BMI} - \text{後測 BMI}) / \text{前測 BMI} \times 100 \times 2$]

(四) 獎勵：最終成績於 **12/3 (四)** 公告電子公佈欄，敬請盡速領獎。

1、完成前測者，可獲得小皮尺；完成後測者，可獲得摸彩券乙張。

2、個人獎：以「個人總分」計分：

第 1 名：超商禮券 3,000 元— 1 名。

第 2 名：超商禮券 2,000 元— 1 名。

第 3 名：超商禮券 1,000 元— 1 名。

(五) 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，

本活動一切更動將以電子公佈欄公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告。

七、經費預算：由教育部補助「115 年大專校院推動學校健康促進實施計畫」之學校配合款經費下支應【115M00004】。