



喜羊羊 捉拿大腰怪

一、活動辦法及說明：本活動以肥胖、體重過重者為優先招生，有氧班每班以 35 人為限，若「有氧減重班」人數額滿，可選擇「恆毅達人競賽組」人數不超過 200 人，兩種班別參加學員不可重覆參加，均需配合健走活動進行。

班別：

- A. 週一教職員有氧班 12:20-13:20：3/09, 16, 23, 30, 4/13, 20, 27, 5/04, 11, 18
- B. 週一的晚上有氧班 19:10-20:10：3/09, 16, 23, 30, 4/13, 20, 27, 5/04, 11, 18
- C. 週二的晚上有氧班 19:10-20:10：3/10, 17, 24, 31, 4/07, 14, 21, 28, 5/05, 12
- D. 週四的晚上有氧班 19:10-20:10：3/12, 19, 26, 4/09, 16, 23, 30, 5/07, 14, 21
- E. 恆毅達人減重自我管理班：每週參加健走活動加上個人體重控制活動或課程。
- F. 週三中午健走時間 12:10-13:00：3/11, 18, 25, 4/01, 08, 15, 22, 29, 5/06, 13, 20
週三夜間健走時間 19:00-20:00：3/11, 18, 25, 4/01, 08, 15, 22, 29, 5/06, 13, 20

提醒：教職員及學生請評估身體狀況，若有心血管疾病或不適合劇烈活動及無法全程參加有氧減重班的學員可選擇「恆毅達人競賽組」。

二、獎勵規則：

(一)具備領獎資格要項如下：

- 1. 於規定時間完成前後測問卷，10 週體位檢測並自動上傳到衛保組網頁右下「我的自我健康管理專區-我的祕密檔案」。
- 2. 十週活動請假不超過 2 次。
- 3. 至少參加兩場學務處衛保組辦理的健康講座。
- 3. 得獎學員需繳交心得，領獎一次為限(參加獎及全勤獎除外)。



(二)依據前後測體位比較結果提供**獎勵品**

組別	獎項	獎品內容
有氧操減重競賽組	優秀獎 (按減重比率)	冠軍：全鋁合金捷安特腳踏車一台價值 5,000 元 亞軍：運動禮卷 2,000 元。
	最佳小腹婆獎 最佳小肚男獎 (按腰圍下降比率)	運動禮卷 1,500 元 運動禮卷 1,500 元
	成功甩油獎 (按減脂比率)	蔬果榨汁機(價值 1,500 元)
恆毅達人競賽組	斤斤計較完勝 (按減重比率)	第一名：GARMIN Vivosmart 智慧運動健身手環 (每日活動追蹤功能,個人每日運動目標,可連結智慧型手機智慧,可隨意撥放音樂,防水功能等)價值 5,000 元 第二名：運動禮卷 2,000 元
	榨油達人 (按減脂比率)	進口體脂機乙台(價值 1,500 元)
	小蠻腰扭一扭獎 (按腰圍下降比率)	康健雜誌 12 期+6 期(價值 1980 元)
參加學員	參加獎	完成前測贈送 1. 健康生活動起來手冊 2. 健促學校特製腰圍量尺 3. 運動健康水
參加結業式學員	認真獎	全勤、10 週確實上傳體位變化，飲食、運動、健康生活習慣執行，並完成後測頒發全勤獎狀及實用紀念品
	現場摸彩	現場驚喜神秘禮物

三、活動時間地點：

(一)前測時間：請**務必**依時段到健康中心領手冊完成前測避免人潮壅塞。

A. 教職員 2/24-26 日 8:30-12 點

B. 學生 3/02-05 日 9:00-16 點

(二)減重有氧操在花師教育學院二樓(A212)潛能開發教室。

(三)週三中午健走集合地點：行政大樓一樓 12:10 出發。

週三晚上健走集合時間：體育中心門口 19 點出發。

(四)結業式與頒獎：6月5日週五 12:10-13:20 備午餐，人社一館第一講堂。

四、活動注意事項：

- (一) 避免在量測前 1 小時內進食或飲水。
- (二) 避免在量測前 12 小時內有中度以上的運動。
- (三) 量測前應如廁完畢。
- (四) 避免在量測前 48 小時內飲酒。
- (五) 避免在量測前服用利尿劑(包括咖啡因)。
- (六) 上課請自備乾淨的運動鞋，勿穿著室外鞋上課。
- (七) 若有傳染性疾病(如:發燒)請多休息療養並請假。
- (八) 報名時請留常用 mail, 活動期間會多用 mail 發通知聯繫，
學員若有問題亦可用下列信箱通訊，
衛保組連絡人電話：許嫦雯護理師 校內分機 2254
健康中心 mail：health.ndhu@gmail.com