

國立雲林科技大學 112 年度健康促進活動【賣油】簡章

期間	112 年 3 月~6 月 (活動截止，以獎勵品贈罄為準)				
目的	維持健康好體態				
資格	<input checked="" type="checkbox"/> 體脂肪率 \geq 標準值 (男性 \geq 25%，女性 \geq 30%)				
內容	選擇組別：擇一 【個人組】孤軍奮戰 【雙人組】榮辱與共 【保持組】曾參與 111 年度賣油且體脂肪率下降至標準範圍內 系列課程：採自由參加 【測量】 OMRON 體重體脂計 (主要)、In Body 身體組成分析 (輔助) 【講座】 如何挑選適合自己的減脂飲食法？ 【諮詢】 醫療 飲食 運動				
	活動行事曆：				
	日期	時間	地點	類型	內容
	3/1~3/9		校園活動報名系統	報名	保持組不得中途參與
	3~6 月		GA106 健康中心		
	3/10	09:00~17:00	GA106 健康中心	測量	資格審核(前測) 領取紀錄卡 活動開始
	3~6 月	(採預約制)	GA106 健康中心	諮詢	飲食諮詢、運動諮詢
	3/13 開始 每週一、三、五	12:30-14:30 (採預約制)	GA106 健康中心	諮詢	醫療諮詢
	3/16 開始 固定每週四、五	09:00~12:00	GA106 健康中心	測量	量測並紀錄 兌換獎勵品
	3/18	08:30~10:00	操場	運動	健走開走，須額外報名
	3/22	10:30~11:30	GA107 展覽室	講座	如何挑選減脂飲食方法
6/15~6/16	09:00~12:00		測量	後測、填寫問卷	
6/17 或 獎勵品兌換完畢		GA106 健康中心		活動結束	
獎勵制度	<ul style="list-style-type: none"> ● 參與系列課程【講座】、【諮詢】，可登錄學生宿舍活動點數 1 點；上限 4 次。 ● 參與系列課程【講座】、【諮詢】，可登錄終生學習時數 1 小時；上限 4 次。 ● 體育課程之學業成績評量加分，其加分標準由各任課老師自行訂之。 				

	<ul style="list-style-type: none"> ● 【個人組】每減少 1%體脂肪（以「最近一次」測量為基準），即可獲得 1 份。 ● 【雙人組】兩人成效加總計算減少 1%體脂肪（以「最近一次」測量為基準），即可獲得 1 份。 兌換品項： <ol style="list-style-type: none"> 1. 食品兌換券（限定店家使用，市價\$150） 2. 全聯商品禮券（面額\$100） ● 【保持組】活動期間（3/10~6/17）維持體脂肪率於標準範圍內，活動結束（6/17）即可獲得全聯商品禮券 800 元。 <p style="color: red; font-size: small;">*如遇商品缺貨或不可抗力之事由，導致獎品內容變更，主辦單位有權變更贈品，改由等值商品取代之，得獎者不得要求折現或轉換其他商品*</p>
注意事項	<ol style="list-style-type: none"> 1. 積點兌換以「整數」為限，若有「小數點」列入剩餘點數累計至整數，方能兌換。 2. 每人不限兌換次數，兌換優先順序以每週四上午的測量時間排序。 3. 量測機台，以學務處衛生教育組的體重體脂計型號（OMRON HBF-701）為限。 4. 加入「賣油」LINE 群組，隨時掌握最新資訊。

本人_____對上述事項已詳閱且了解並願意遵守；日期 112 年 月 日。