國立雲林科技大學 111 年度健康促進活動【賣油】簡章

<table>
<tr><td>期間</td><td>111 年 3 月～11 月（活動截止，以獎勵品贈罄為準）</td></tr>
<tr><td>難易度</td><td>容易</td></tr>
<tr><td>目的</td><td>維持健康好體態</td></tr>
<tr><td>資格</td><td>☑ 體脂肪率≧標準值
(男性≧25%，女性≧30%)</td></tr>
<tr><td>目標</td><td>【個人】減至個人標準體重、BMI≦22、體脂肪(女性)≦17% (男性)≦14%為限
【整體】全校一年體脂肪率下降 333%</td></tr>
<tr><td>內容</td><td>
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】
均衡飲食觀念與減重擇食原則
【諮詢】
醫療
飲食
運動

活動行事曆:
<table>
<tr><td>日期</td><td>時間</td><td>地點</td><td>類型</td><td>內容</td></tr>
<tr><td>03/01~03/09</td><td></td><td>校園活動報名系統</td><td>報名</td><td>報名期間</td></tr>
<tr><td>03/10</td><td>09:00~12:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>測量</td><td>資格審核(儀器量測)
領取紀錄卡
活動開始</td></tr>
<tr><td>03/15、03/17
04/27</td><td>10:00~12:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>飲食諮詢</td></tr>
<tr><td>03/16 開始
每週一、三、五</td><td>12:30-14:30
(採預約制)</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>醫療諮詢</td></tr>
<tr><td>03/17 開始
固定每週四</td><td>09:00~12:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>測量</td><td>量測並紀錄
兌換獎勵品</td></tr>
<tr><td>03/30</td><td>10:30~12:30</td><td>GA107 展覽室</td><td>講座</td><td>飲食講座</td></tr>
<tr><td>03~11 月</td><td>採預約制</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>運動諮詢</td></tr>
<tr><td>04/26</td><td>14:00~16:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>飲食諮詢</td></tr>
<tr><td>11/30 或
獎勵品兌換完畢</td><td></td><td>GA106 健康中心</td><td></td><td>活動結束</td></tr>
<tr><td>12 月</td><td></td><td>GA106 活動中心</td><td>公告</td><td>成果展示</td></tr>
</table>
</td></tr>
<tr><td>獎勵制度</td><td>
● 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 5 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。
</td></tr>
</table>

	● **每減少 1%體脂肪（以「最近一次」測量為基準），即可獲得 1 份。** 兌換品項： **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） **3.** 家樂福提貨券（面額$100） **4.** 7-ELEVEN 商品卡/FamilyMart 禮物卡/Hi-Life 商品卡（面額$100） *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*
注意事項	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，惟**限量 333 份**，兌換優先順序以每週四上午的測量時間排序。 3. 為提倡健康減重，若已低於體脂肪標準值，恕不再提供獎勵品兌換。 4. 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。 5. 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 111 年　月　日。