國立雲林科技大學 115 年度健康促進活動【賣油】簡章

<table>
<tr><td>期間</td><td>115 年 3 月～6 月（活動截止時間，以獎勵品贈罄為準）</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>內容</td><td>
【測量】以學務處衛生教育組的體脂計為限
選擇組別: 以下組別擇一參加
【賣油組】前測體脂肪率≧標準值
【保持組】【限學生】曾參與 114 年度賣油且體脂肪率下降至標準範圍內
（必須在 <u>115/3/11~115/3/13</u> 完成測量）

參與系列課程：自由參加，需額外報名
【講座】我和營養師的午餐約會
【諮詢】健康醫療諮詢、飲食營養諮詢、運動諮詢
【運動】校園健走、步步為銀
活動行事曆:
<table>
<tr><th>日期</th><th>時間</th><th>地點</th><th>類型</th><th>內容</th></tr>
<tr><td>3/2~3/9</td><td>網路報名</td><td>校園活動報名系統</td><td rowspan="2">報名</td><td rowspan="2">保持組不得中途參與</td></tr>
<tr><td>3/11~4/8</td><td>現場報名</td><td>GA106 健康中心</td></tr>
<tr><td>3/11</td><td>09:00~12:00
13:00~16:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>測量</td><td>活動開始
前測
審核資格
填寫健康問卷資料
領取紀錄卡</td></tr>
<tr><td>3/18 開始
固定每週三</td><td>09:00~12:00
13:00~16:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>測量</td><td>量測體脂、腰圍及紀錄
達標者兌換獎勵品</td></tr>
<tr><td>3/18、3/25、4/15</td><td>10:20~12:20</td><td>GA107 展覽室</td><td>講座</td><td>飲食營養</td></tr>
<tr><td>3/11 開始
每週一、三、五</td><td>12:30-14:30
(限額預約)</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>健康醫療諮詢</td></tr>
<tr><td>3/28</td><td>08:30~10:00</td><td>操場</td><td>運動</td><td>運動會校園健走</td></tr>
<tr><td>3/28~5/10</td><td></td><td></td><td>運動</td><td>步步為銀</td></tr>
<tr><td>4/8</td><td>10:30-11:30</td><td>GA107 展覽室</td><td>講座</td><td>InBody 數據解析</td></tr>
<tr><td>另行公告</td><td>限額預約</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>運動諮詢</td></tr>
<tr><td>另行公告</td><td>限額預約</td><td>GA106 健康中心</td><td>諮詢</td><td>飲食營養評估及諮詢</td></tr>
<tr><td>6/3~6/5</td><td>09:00~12:00
13:00~16:00</td><td>GA106 健康中心</td><td>測量</td><td>後測
填寫健康問卷資料</td></tr>
<tr><td>6/5 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>
</table>
</td></tr>
</table>

獎勵制度	● 參與系列活動【講座】、【諮詢】，每次可登錄學生宿舍活動點數 1 點/終身服務時數 1 小時；上限 4 次。 ● 【賣油組】每減少 1%體脂肪（以「最近一次」測量為基準），即可獲得 1 份獎勵。獎勵兌換品項如下(擇一)： **1.** 食品兌換券（面額$150，限定店家使用）。 **2.** 福利即享券（面額$100）。 ● 【賣油組】活動結束後（6/5），個人體脂肪下降最多之前三名另給予獎勵： 第一名獎勵_福利即享券 1,000 元。 第二名獎勵_福利即享券 800 元。 第三名獎勵_福利即享券 500 元 。 ● 【保持組】活動結束後（6/5），後測體脂小於或等於前測數值，即可獲得福利即享券 800 元獎勵。 *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，兌換優先順序以每週三測量時間排序。 3. 量測機台，以學務處衛生教育組的體脂計為限。 4. 加入「賣油」LINE 社群，隨時掌握最新資訊。 5. 身體內有金屬植入物者無法參與，因可能在檢測全身身體組成過程中造成誤差。 6. 孕婦亦無法參與。 7. 主辦單位保有最終修改、變更、活動解釋及取消本活動之權利。

本人對上述事項已詳閱且了解並願意遵守，簽名_____

日期 115 年　月　日