

「健康體位一把罩」活動簡章

一、活動宗旨：

本活動主旨在提升「本校職員及學生」健康體位管理的自覺與實踐，並結合營養與運動營造校園健康氛圍。參與方式包括「自主體重控制組」的個人紀錄追蹤，以及「團體體重控制組」的三人合作，由隊長督導組員，共同完成健康管理。

二、主辦單位：長榮大學衛生保健組

三、協辦單位：長榮大學保健營養學系

四、活動期間與時程安排：2025 年 09 月 18 日(四)至 2025 年 12 月 11 日(四)，共計 7 週。

日期	時間	內容
09/18 (四)	12:10~13:10	身體組成測量、前測
10/09 (四)	12:10~13:10	六大類食物與均衡飲食概念、心情飲食日記
11/06 (四)	12:10~13:10	健康餐盒展示
11/13 (四)	12:10~13:10	健身教練：居家運動——有氧運動
11/20 (四)	12:10~13:10	健身教練：居家運動——無氧運動
12/04 (四)	12:10~13:10	闖關活動：遠離代謝症候群
12/11 (四)	12:10~13:10	後測、問卷

五、參加條件：

BMI $\leq$ 18；BMI $>$ 24 或腰圍過大（男性 $\geq$ 90 公分、女性 $\geq$ 80 公分）。

六、名額：限額 35 名學生及教職員工參加（個人組：20 名，組隊參加 5 組：每組 3 人）

七、競賽獎勵：

第一名 3000 元（1 名），第二名 2000 元（1 名），第三名 1000 元（1 名），優異獎 500 元（8 名）。

八、報名方式：

參與者須填寫本活動指定[表單](#)進行報名，報名活動者須繳 300 元作為保證金。若參與者於活動進行期間中途退出，保證金將不予退還。凡完成全程活動之參與者，於活動結束後保證金全額退還。

九、注意事項：

- (1) 若報名人數超額，則以報名前 35 名為優先，取 5 名備取。
- (2) 參與者須簽署「個人資料及肖像權同意書」。
- (3) 9 月 18 日中午須先進行身體評估，未達受測資格者將無法參加活動，名額由備取者補上；符合受測資格者須當場繳交 300 元保證金。