

## 嘉南藥理大學 109 年度「Show 出我的健康美型挑戰賽」

減重已成現代流行之風潮，但減重效果卻不是一、兩天就可立刻展現。為了不讓全校師生的成功減重之「大計」，最後卻誤觸「大忌」而減重失敗，嘉南藥理大學學務處衛保組特舉辦 109 年度「Show 出我的健康美型挑戰賽」，提供正確且易執行之方法，讓大家能輕鬆享瘦又可持之以恆。比賽期間自 109 年 10 月 19 日(一)~12 月 20 日(日)止，共計 9 週，請所有挑戰者不要錯過千載難逢的機會喔！

一、參加條件：對象為全校教職員工生，凡身體質量指數(BMI)大於 27(含)以上，或體脂率(FAT %)超過標準。

二、報名時間：109 年 10 月 12 日(一)至 10 月 15 日(四)止。須於前述 4 天早上 9:00~下午 5:00 至衛保組(V101)進行體位前測，數據確定符合參加條件且於活動網頁登錄成功者，才算成功報名。

三、參加人數：限額 50 人

四、比賽期間：109 年 10 月 19 日(一)~12 月 20 日(五)，共計 9 週。

五、體位測量期間：

- (一) 前測時間：報名時進行體位測量
- (二) 後測時間：12 月 21 日(一)~12 月 22 日(二)，須於前述 2 天早上 9:00~下午 5:00 至衛保組(V101)進行體位後測。
- (三) 測量地點：衛生保健組(英傑六舍 V101)

六、活動說明：

- (一) 經體位測量後，符合前述參加條件者始可報名。
- (二) 參加活動者需參與減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康減重餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動、減重心得等，說明如下：

### 1. 自主健康管理登錄平臺（網頁平臺登錄）

- (1) 登錄頻率：每週一次，無法逾期補填或提前登載。
- (2) 登錄期間：10 月 19 日(一)~12 月 20 日(日)止，共計 9 週。
- (3) 登錄項目：體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、內臟脂肪指數、身體水分比例、骨量。

## 2. 比賽積點辦法(積點滿分 204 分)

類別	項目	內容	積點	次數	滿分
減重照片上傳	減重前照片	減重前全身照片及體重	3	1	6
	減重後照片	減重後全身照片及體重	3		
網頁平臺登錄	身體測量數值	體重、BMI、體脂肪率、肌肉量、內臟脂肪指數、身體水分比例、骨量。	1/週	9	9
每週上網登錄(週一凌晨 0:00~週日晚上 12 點算一週)	健康行為	多喝白開水紀錄 (每日水份攝取量 = 體重 x 30ml) * 一週中有 4 天喝足夠的白開水	1/週	9	63
		少喝含糖飲料 * 一週中有 7 天沒有喝含糖飲料 * 一週中有 4 天沒有喝含糖飲料 * 一週中有 2 天沒有喝含糖飲料	7/週	9	
			4/週		
			2/週		
		攝取足量蔬菜紀錄 (每日攝取蔬菜量 = 煮熟後約占 2 碗) * 一週中有 4 天攝取足量蔬菜	1/週	9	
運動紀錄 每週運動累積至少達 150 分鐘	1/週	9	9		
健康減重餐照片上傳	全天餐食照片及食物內容說明 (請參閱備註)	全天餐食照片(含奶類、水果、點心及飲品)、食物內容(含食物名稱、烹調方式及數量), 經營養師線上審核, 符合健康減重餐原則即可得分。	10/日	2	20
營養諮詢	減重營養諮詢	1.需填寫 1 週以上的飲食紀錄, 方能預約營養諮詢, 否則將取消資格。 2.請在減重網頁線上預約, 預約成功系統會自動發信通知。	5/次	3	15
減重飲食教學	營養講座	時間: 10/21(三)、10/27(二) 17:30~19:30 地點: 教學實驗大樓 Cs501 講師: 江慧玲營養師 請自備晚餐, 上課者每次可獲價值 30 元餐券。	5/次	2	10
運動	英傑六舍一樓運動中心	10/26(一)~12/20(日)共八週, 每週 2 次免費, 須完成簽到否則請自費進入。 運動中心營業時間: 星期一至五 15:00-21:00 星期日 15:00-20:00	3/次	16	48
減重心得	減重後心得分享	分享文字內容約 300 字, 請於 12 月 13 日(日)晚上 12:00 前上傳成功。	6/次	1	6
備註: 健康減重餐照片上傳: 全天餐食照片含早、午、晚餐等 3 個正餐, 另有點心、飲品、水果等, 最多 6 張照片, 全日餐點內容應符合營養均衡健康減重飲食原則者, 1 日可獲 10 分, 於登錄期間有 2 日餐點皆合格, 該項指標即獲得滿分(以 20 分計)。					

■ (三) 比賽計分方式

1. 「得分」：前、後測減少之 BMI、腹圍(公分)及體脂肪(%)之總和為「得分」，前述數據皆取至小數點後第 1 位，並以第 2 位四捨五入為準，佔總分 90%。
2. 「積分」：減重照片上傳、網頁平臺登錄、健康餐照片上傳、營養諮詢、減重飲食教學、運動及減重心得積分總和為「積分」，佔總分 10%。
3. 總分 = 「得分」 x 90% + 「積分」 x 10%

■ (四) 獎勵

衛保組將於 109 年 12 月 25 日(五)中午 12:00 於本組網頁公告得獎成績，並於 12 月 29 日(二) 中午 12:30 在本組進行頒獎儀式，請得獎人準時參加，本次活動獎勵如下：

最佳美型獎：取個人總分前 6 名，各名次獎金如下表：

名次	第一名	第二名	第三名	第四名	第五名	第六名
獎金	3,000 元	2,500 元	2,000 元	1,500 元	1,000 元	800 元

■ (五) 其他

1. 主辦單位基於活動執行之行政管理及業務處理需要等目的，將在符合法規的前提下，妥善處理、利用所蒐集之個人資料。
2. 主辦單位如遇人力不可抗拒之因素，保有隨時修改、暫停或終止本活動之權利，本活動一切更動將以活動官網公告為主，如有未盡事宜，並得隨時補充公告之。

\*\*\*\*\*

- 主辦單位：學務處衛生保健組
- 活動聯絡人：江慧玲營養師
- 洽詢電話：06-2664911#1214
- 電子信箱：monica0811@mail.cnu.edu.tw