

## 保健股長 收

### 健康活力體位營報名表

【附件 1】

(一) 參加對象：需要減重、減脂之本校學生，即 BMI(身體質量指數)超過 24 以上者即可報名，每班至少 1-2 名參加。

(二) 報名期間：自即日起至 3 月 7 日中午前，請各班保健股長統一將報名表繳交健康中心，個別報名者請自行繳交。

(三) 說明會：預定 112 年 3 月 10 日中午辦理。

(三) 活動期間：112 年 3 月 15 日至 5 月 15 日，共計 2 個月。

(四) 活動獎勵：

1. 參加獎：活動期間利用體育課或下課時間到健康中心量體重，每週至少 2 次以上，體位監測持續至活動結束記嘉獎 1 次及獎品乙份。
2. 認真獎：飲食控制、運動、少糖、健康生活習慣執行者，二個月體重減少至參加時體重(公斤)之 5% 以上，記嘉獎 2 次及獎品乙份。
3. 優秀獎：減重第一名頒發 800 元、第二名 500 元、第三-五名 300 元等值禮券及記嘉獎 2 次、獎品乙份。

請齊下

### 健康活力體位營報名表

※報名表請保健股長於 112 年 3 月 7 日中午前交至健康中心，並鼓勵同學踴躍參與。

班級	座號	姓名	BMI 值 【體重(公斤) ÷ 身高(公尺)的平方】