**點點集、獎品拿！ 健康存摺、活力滾滾來！**

報名連結

活動日期：113/3/18-5/10(共8週)

活動報名：

 1.線上報名：即日起-3/15

 2.「健康存摺」：已完成線上報名，

 如需紙本健康存摺請於3/18後

 至各校區領取

活動方式：

活動一:體脂競賽組：

【報名資格】:限學生

【報名分組】:個人、團體擇一報名

* 個人賽
* 團體賽：3人一組，需有隊長及隊名。

【競賽內容】:

* 請依衛生福利部國民健康署建議之 「聰明吃 快樂動 天天量體重」 原則，進行健康減脂
* 聰明吃: 多吃各種蔬菜、水果、未精製全穀根莖類等天然食材；多喝白開水，避免含糖飲料，限制攝取高能量密度食物（特別指高糖、低纖維、高脂肪的加工食品）；避免加工肉製品的攝取及減少食用高鹽及鹽漬食物，養成均衡飲食的健康飲食型態。
* 快樂動:  減重除了減少攝取的熱量，也需要增加體能活動消耗熱量，體重過重及肥胖者每天若能減少攝取500大卡，或減少攝食300大卡熱量，增加體能活動多消耗200大卡，就可以每週減重約0.5公斤，且足夠的身體活動量是預防「復胖」、維持健康體重的重要關鍵。身體活動可融入日常生活中隨處進行，並不限於刻意去打球或慢跑等運動訓練，例如：可就近利用社區的公園、健走步道、自行車道等，從事健走及騎自行車等活動；或利用上下班途中搭乘大眾交通工具，早一站或晚一站上下車，增加往返搭乘站的步行時間；爬樓梯取代坐電梯；假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動等方式，讓身體活動習慣成自然的成為生活的一部份。
* 天天量體重：每天固定時間量體重，可隨時監控自己體重的變化，提醒自己維持健康體重。

 【競賽方法】: (需提供照片佐證)

1. 前測:上傳3/1-3/15 測量之體脂檢測數據。
2. 後測:上傳5/6-5/10測量之體脂檢測數據。
3. **前測、後測之體脂數據(需為同一台機器)**
4. 活動期間每週上傳之**體重**數據<https://forms.gle/eaQuqdWd6QdCpqMn6>

 【競賽獎勵】:依減少體脂率數據為競賽依據

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | 個人組 | 團體組 |
| 第一名 | 1500 | 6000 |
| 第二名 | 1000 | 4500 |
| 第三名 | 500 | 3000 |

活動二:健康組

【報名資格】:全校教職員工生

 【活動內容】:

1. 參加「集點活動」，累積點數集健康
2. 活動前後測：上傳身高、體重、腰圍、體脂
3. 採線上集點或紙本集點: 各項活動資料認證條件，請個人自行下載APP(ex:Apple健康、小米運動健康、Strava…等)可顯示走路步數的APP截圖上傳或提供工作人員認證紙本登錄。
4. 每集滿50點即可獲得一次抽獎機會，點數越多，中獎機會越大。
5. 紙本點數計算及登入：
* 時間：**每週四 13:30-16:00**於衛保組開放點數計算及登入，計算區間為前一週，恕不跨週累計。

 【獎勵方式】:

1. 點數累計前30名獲得限量「個人專屬~NYCU皮製識別證套」
2. 抽獎禮：運動水壺10名、運動毛巾10名

 【注意事項】:

1.本辦法如有未盡事宜，得由主辦單位修正公佈實施之。

2.所有獎項皆不重複領取

3.各校區體脂機位置，歡迎多加利用

* 光復校區:健康中心
* 陽明校區:衛生保健組
* 台南校區:健身房

集點活動內容：

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **活動名稱** | **任務說明** | **點數說明** |
| 開戶禮~ | 1. 上傳前測數據
2. 設立目摽
3. <https://forms.gle/pbFTg9W6jtwRPsY36>

 | 完成左述任務，各可獲得10點(上限20點) |
| 投資健康講座(見下頁) | 健康講座- (**衛保組、健康心理中心**，於活動期間辦理之講座)講座活動衛保組所設置QR code碼，簽到、退。活動開始後15分鐘簽到及活動結束後15分鐘簽退，不採計。 | 全程參與者並完成QR code簽到、退，即可獲得5點 |
| 週週萬步走 | 1. 單週累計達成2萬步並記錄即可獲得點數
2. 自行下載任一款APP

註：恕不接受跨週累計<https://forms.gle/YW2HcRXbL1GkeoVh6> | 累積2萬步即可獲得得5點，4萬步得10點，以此類推(無上限，走越多賺越多呦!!) |
| 30揪起來 | 揪友運動達30分鐘以上，完成任務即可獲得點數，可累次計算。(2人以上)註: 上傳一同運動伙伴照片 <https://forms.gle/1FFCW5kzxCoaWWFb6> | 完成任務者，即可獲得5點/日；一週上限15點。 |
| 打造健康體質 | 每週上傳2次，血壓或體重等紀錄。 註:上傳測量數值照片<https://forms.gle/FqXCdHgKYBU6YyEC6> | 完成任一項紀錄，即可獲得5點，一週上限10點。  |
| 加減賺利息 | 1. 達到預設目標
2. 完成後測

集點網址:https://forms.gle/vje2KEhdwu5VakVZ6 | 完成左述任務，各可獲得10點(上限20點) |

投資健康講座

衛生保健組講座活動:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 編號 | 活動名稱 | 活動時間 |
| 1 | 吃對了，運動不白費增肌減脂的運動飲食秘笈 | 113/3/19(二) 浩然圖書館 B1國際會議廳12:10-13:00 |
| 2 | 「動」起來，累積健康財 | 113/3/20(三) 電子資訊中心 1樓階梯教室12:10-13:00 |
| 3 | 如何健康減重不挨餓 | 113/3/28(四) 浩然圖書館 B1國際會議廳12:10-13:00 |
| 1 | 職安講座-「治不好的肩酸，竟然是…」 | 113/4/17 (三) 交映樓 國際會議廳12:10-13:10 |
| 2 | 職安講座-「心血管暢通，人生精彩多多」 | 113/4/25(四) 交映樓 國際會議廳12:10-13:10 |

報名網址: <https://portal.nycu.edu.tw/portal/heal>

健康心理中心講座活動:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 編號 | 活動名稱 | 活動時間 |
| 1 | 拯救拖延－如何掌握自己的生活 | 113/4/17(三)15:30-17:20 |

報名網址: <https://act.mhcc.nycu.edu.tw/activities/>