

台北海洋科技大學 112年度健康促進計畫

『1824享塑班』PK賽辦法

一、依據：推動112年度大專校院健康促進實施計畫--辦理1824享塑班PK賽。

二、主旨：由師生健康檢查結果發現，體位異常和慢性疾病發生為主要健康問題。

本活動目的希望透過實際體認系列活動和競賽方式，建立師生正確的營養、運動知識並落實於日常生活中，以達到理想體位改善健康為目標。

三、主辦單位：學務處衛生保健組。

四、協辦單位：體育室、銀髮系、餐飲管理系、食品健康科技系、陽明醫院、長庚醫院、中華民國有氧體能運動協會、啟新體適能中心及健康樂活社。

五、活動期程：112年3月15日~6月1日下午3時至4時（單週三，視況調整活動時間）。

六、活動地點：士林校區（視活動視主題調整）。

七、參賽資格：台北海洋科大師生為主，BMI>24<18或代謝異常者優先，名額限30名。

八、報名日期：即日起至3月15日截止。

九、報名地點：連結網址：

<https://docs.google.com/forms/d/1s0wVXf0DMZWfDdN0FvQmVOiVN5PNIPrPj3aGsZgmXcM/edit> 或現場報名

十、比賽設計：

經由十二週的享塑健康課程（營養、體適能及個別化飲食指導），讓參與師生重新建立個人健康生活及飲食概念，以達理想體位健康促進之目的，並經測驗後體重進步百分比最多者，得之最佳獎勵。

十一、實施方式：

（一）比賽定義：

- A. 符合出席規定且可參加競賽的學員（由衛保組確認最後符合名單）
- B. 體脂肪下降百分比（後測體脂肪-前測體脂肪/前測體脂肪）
- C. 腰圍下降百分比（後測腰圍-前測腰圍/前測腰圍）
- D. 柔軟度進步百分比（後測柔軟度-前測柔軟度/前測柔軟度）
- E. 肌耐力進步百分比（後測腹肌耐力-前測腹肌耐力/前測腹肌耐力）

（二）比賽內容與計分基準

1. 綜合評比前三名

- （1）從A項目中選出十五位在B項目中較優者
- （2）再由上述學員中，選出十位在C項目中較優者
- （3）再由上述學員中，選出五位在D項目中較優者
- （4）再由上述學員中，選出三位在項目中較優者
- （4）最後由上述學員中，排出綜合評比前三名

2. 體脂肪下降特別獎一名：

- （1）從A項目中選出一位在B項目中最優者
- （2）若名單與前三名重覆，則由下一位遞補

3. 體適能進步特別獎一名

(1) 從A項目中選出選出一位在D、E項目中最優者

(3) 若名單與前三名及體脂肪下降特別獎重覆，則由下一位遞補

十二、獎勵：

(一) 全勤獎：全程參加並完成前後檢測皆可獲7-ELEVEN禮卷200元，並從中再抽出3名，各得禮卷300元。

(二) 綜合評比前三名發放個人獎金

第一名：獎金1,500元

第二名：獎金1,000元

第三名：獎金500元

*體脂肪下降特別獎一名(7-ELEVEN禮卷500元)

(三) 參加獎：凡參加此項競賽之師生皆可獲得7-ELEVEN禮卷100元。

***受領競賽獎金者,依所得稅法規定申報個人所得總額及稅額。**

十三、得獎公佈：得獎名單於6月8日中午12時於衛保組網頁(視疫情狀況調整時間)。

十四、經費：由衛保組健康促進計畫及校內競賽優秀獎學金支應。

