108 年樂活養肌-健康體位競賽活動參加同意書

說明：

一、樂活養肌-健康體位競賽期間為：**108.03.18~108.05.26 共計十週**。有意報名者須於108.03.4~7 需先到衛保組進行檢測上傳個人數據及填寫課程申請相關資料，衛保組**評估學員健康狀態及健康需求**於 108.03.08 公告各班錄取學員於最新消息，錄取學員於 3 月 12 日前填寫本同意書並**下載簽名回傳** health.ndhu@gmail.com。活動結束後測時間：108.05.27-30。

二、本活動旨在推廣健康促進，限於經費名額有限，肌力/肌耐力及有氧課程，符合條件者以健康狀態及需求為優先，錄取者每人限安排一梯次課程。**事病假不超過一次**，事假需提早 2 天，無故缺席 2 次立即取消學員資格，改由備取遞補。

三、為證明有意願配合活動期間十週減重各項活動，**全勤且確實有改善異常體位，須達個人設定的減重目標 60%**，活動結束完成後測可獲**全家商品卡**。倘若連續十週減重未能**達個人設定的減重目標 60%**，請提供減重心路歷程說明失敗原因，字數 1,500 字以上，未繳交者取消往後參加衛保組活動資格。

四、響應減碳生活健走集點-抽抽樂，使用**個人手機 APP** 累計**每天一萬步計一點**，108.03.18~108.05.26，每累計 20 點請到衛保組提供監測記錄，總累計達 60 點且**確實有效改善異常體位**(體重或體脂或 BMI)**者，可**參加衛保組 108.06.04 結業式公開抽獎活動，獎品包括捷安特腳踏車、運動手環、運動禮卷、全家禮卷等豐富獎品。前測時間：108.03.5~8，後測時間：108.05.27-30 皆須按時完成。

五、活動獎勵：**減重王冠軍 5,000 元，亞軍 3,000 元，季軍 2,000 元**
劇脂王冠軍 5,000 元，亞軍 3,000 元，季軍 2,000 元。
每人得獎以一次為限。

六、請加入樂活養肌-健康體位競賽群組(右圖)及「國立東華大學衛保組」FB 粉專，以獲知最新活動訊息。

七、個人參加班別(勾選)：
□肌力/肌耐力 A 班 □肌力/肌耐力 B 班 □肌力/肌耐力 C 班
□肌力/肌耐力 D 班 □四月有氧班 □五月有氧班 □健走集點-抽抽樂

八、請確認個人設定 10 週目標，可以減少多少體重或體脂或 BMI? (體重過輕者可寫增加的數據)，正常減重標準為每週減少 0.5-1KG。

我的目標是：_____

(主辦單位將進行核對個人報名資料差異度不得超過 10%，若有特殊狀況請事先說明。)

九、學習時數(勾選)□跨域自主學習時數(按實際上課時數計算)學號：_____
□公務員終身學習時數(按實際上課時數計算)身分證字號：_____
出生年月日：_____

以上說明同意者請正楷親筆簽名：_____ 日期：_____ (請於 3/12 前拍照回傳)

※確定參加者，衛保組將提醒上課，依**個人需求**安排專業醫師及營養師諮詢服務。

人生最難的挑戰就是自己跟自己比賽，提醒您離開座位為自己打造健康美好人生，GO~