

# 國立曾文家商 114 學年度體重控制班家長同意書

(請於 3/9 前繳回)

國立曾文家商114年健康促進計畫

## 曾文家商114-2體重控制班

### 報名方式

▲3/9(一)中午12:00前填寫網路表單

▲3/9(一)上午10:00前將家長同意書交回「衛生組」

▲報名網址：<https://forms.gle/kpFBJpUMhzyMbevM8>

### 報名表單



### 報名資格

延長報名！  
招生15名  
額滿為止

- 需經家長同意並於3/9(一)中午12:00前繳回家長同意書。
- BMI需 $\geq 25$ ，BMI算法：體重(KG)/身高平方m<sup>2</sup>(公尺平方)。
- 禁止使用激烈且不健康的方式進行體重控制，若違反則取消資格。
- 參與者須行宣誓且須全程參與活動，不可中途退出。

### 活動日期

3/11(三)至6/3(三)

期間包含：2堂營養師講座、10堂運動課成、運動及飲食紀錄、每週量測身體數值



最佳減重獎：小米手環或等值獎品及嘉獎三次(僅限2人)

BMI下降2(含)以上或體脂肪下降2.1%以上



控制成功獎：行動電源或等值500元獎品及嘉獎二次(僅限3人)

BMI下降1.5-2之間(不含2)或體脂肪下降1.6-2%



小有收穫獎：300元內等值獎品及嘉獎乙次(僅限4人)

BMI下降1-1.5之間(不含1.5)或體脂肪下降1.1-1.5%



全勤獎：300元內等值獎品

按時測量且5次課程皆參與(公假除外)



再接再厲獎：嘉獎一次

BMI下降0.5-1之間(不含1)或體脂肪下降0.5~1%

## 家長同意書

茲同意子女\_\_\_\_\_（班級：\_\_\_\_\_座號：\_\_\_\_\_）參加曾文家商學務處辦理之健康體位活動，並提供學生姓名、性別、出生年月日、身高、體重等基本資料於健康護照，以作為健康體重管理的依據。期望藉由活動養成學生體位自我管理及規律運動的習慣，活動期間(即日起至115年6月3日)將遵守學校規定。

註：個人資料蒐集、處理、利用同意聲明：本人同意本表所列之學生個人資料提供曾文家商學務處做為本次健康減重活動及建檔等相關業務使用。

此致

家長簽章處：\_\_\_\_\_

緊急聯絡電話：\_\_\_\_\_

中華民國 115 年

月 日