

致理科技大學 107 學年度第 2 學期

108 致理 G0 健康-健康週活動說明-教師

一、「樂活 1824 健康就是美」健康體位活動

- (一)活動對象：本校師生 60 名，師生自行組隊，3 人一組，共 20 組，隊員中必須有 2 人 BMI>24。(BMI=【體重(公斤)/身高(公尺)²】)
- (二)活動時間：3 月 15 日(五)至 5 月 24 日(五)。(共 8 週)
- (三)報名日期：即日起至 3 月 8 日(五)止(請儘早報名，額滿為止)。
- (四)收費：全程免費，因租用健康手環，須於 3 月 15 日(五)活動開業式時繳交保證金 1,000 元整，結業時繳回健康手環後，全額退費。
- (五)活動方式：小組成員每人需配戴健康手環，以及嚴格遵守飲食控制，參與小組活動、每週量體重及 BMI，並以手機藍芽輸入每日健走步數、飲食熱量資料、紀錄減重成果。參加衛保組辦理之健康講座及健康運動。
- (六)獎勵方式：5 月 25 日(五)結業式頒發獎狀及獎金或獎品獎勵
 - 1. 團體進步獎：8 週減重(小組合計)之前 3 名小組，分別頒發 6,000 元、3,600 元、2,400 元獎金。
 - 2. 團體努力獎：健走步數最多之小組，頒發組員獎品乙份
 - 3. 其他：另頒發個人減脂獎、全勤獎、努力獎、進步獎等獎項。

二、「108 致理 -回收電池獎愛心」活動

- (一)活動對象：全校師生
- (二)活動日期：3 月 4 日(一) - 3 月 30 日(六)
- (三)活動地點：信義樓一樓健康中心
- (四)活動說明及獎勵：全校師生收集廢電池，送至健康中心，每回收 10 個電池，即贈送「107 致理愛健康」抽獎券乙張，回收 100 個電池，另贈送精美小禮物一份。活動結束後 4 月 12 日(五)公開抽獎；本活動提供 50 個以上獎項，頭獎為 3,000 元獎金。回收電池所得金額全數捐贈本校「致理之愛基金」帳戶。

三、「好漢爬梯趣」活動

- (一)活動對象：全校師生
- (二)報名時間：3 月 11 日(一)
- (三)活動時間：3 月 11 日(一)-3 月 22 日(五)
- (四)報名地點：衛保組或健康中心(進修部)領取「健康存摺」
- (五)活動地點：綜合教學大樓 3 座樓梯

- (六)活動說明：衛保組於活動期間內，每天隨機放置 2 個不同字樣圖章於綜合教學大樓 3 座樓梯轉角，請參加者每天走樓梯，尋找圖章，找到後，將圖章蓋於「健康存摺」之「好漢爬梯趣」單張之蓋章處，活動期間內累計 10 個字樣(好漢爬梯趣 大獎送給您)圖章。(每個字會有兩天出現機會，每天去走樓梯喔！)
- (七)獎勵方式:集滿 10 個字後，於活動結束後，撕下單張於 4 月 11 日前繳回衛保組，即可換取精美小禮物一份及「108 致理愛健康」抽獎券乙張，即可參加抽獎。頭獎 5 名，價值 1500 元現金。活動結束後 4 月 12 日（五）公開抽獎。

四、「日行一萬步-健康有保固」活動

- (一)活動對象:全校師生，50 名。
- (二)報名時間： 3 月 11 日（一）
- (三)活動日期： 3 月 11 日（一）－ 3 月 30 日（六）
- (四)報名及活動地點：信義樓一樓健康中心
- (五)活動說明：請於報名期間攜帶 200 元保證金至健康中心租用計步器 及領取「健康存摺」。報名後，計步器歸零，即可開始健走，每天至少健走 1 萬步，並且至健康中心登錄步數及蓋「讚」章。(活動期程至少登記 15 次，蓋章 15 次)
- (六)獎勵方式:活動期間蓋滿 15 個章且完成健走 15 萬步以上者，於活動結束日，贈送 100 元全家禮物卡乙張及「108 致理愛健康」抽獎券乙張(可參加抽獎。頭獎為 3,000 元獎金)，總計步數前 3 名，加送全家禮物卡 300 元。

五、「健康存摺-讚」活動

- (一)活動對象:全校師生。
- (二)活動日期： 3 月 4 日（一）－ 4 月 11 日（四）
- (三)活動地點：校園
- (四)活動說明：活動期間內至衛保組或健康中心(進修部師生)領取健康存摺，凡參加健康週任何一項健康活動，均可獲得「讚」章戳印。
- (五)獎勵方式:累計 5 個以上「讚」章，即可至衛保組或健康中心(進修部學生)換取精美小禮物乙份。

歡迎全校師生共享健康，邁向健康！！

學務處 衛生保健組 分機 1248