

致理科技大學 104 學年度第 2 學期學校健康促進活動計畫表

計畫主題：105 致理健康啟航 - 樂活 1824 健康就是美

一、活動目的：藉由健康的生活計畫協助身體質量指數(BMI)大於 24 之本校師生做好體重控制，達到健康體位的目的，把健康飲食及規律運動的習慣落實於日常生活中。

二、活動對象：本校師生，計 60 名，三人為一組，其中兩人身體質量指數(BMI)大於 24。

三、活動期程：105 年 3 月 11 日 至 5 月 20 日

四、活動內容：

項次	日 期	時 間	活 動 內 容	地 點	備註
1	3/11 (五)	12:20~14:10	(1)始業式 (2)健康促進網站授權及使用說明 (3)問卷前測 (4)訂立活動承諾書，繳交保證金 (5)「留住健康- 快樂健走趣 1」講座	忠孝樓 4 樓 第一會議室	★
2	3/11 (五)	14:00~18:00	BMI 前測	健康中心	★
3	3/14(一) 4/29(五)	8:00-21:00	「健康存摺-讚」活動	校園	★
4	3/15 (二)	12:20~14:10	「留住健康 - 吃出營養」講座	忠孝樓 4 樓 第一會議室	◎(A)
5	3/21 (一) 4/1 (五)	8:00~21:00	好漢爬梯趣活動	綜合教學 大樓	★
6	3/23 (三)	12:20~14:10	「留住健康 - 手足療法」講座	忠孝樓 4 樓 第一會議室	◎(B)
7	3/29 (二)	12:20~14:10	「留住健康 - 健康飲食趣」講座	忠孝樓 4 樓 第一會議室	◎(C)
8	3/30(三)	12:20~14:10	「留住健康 - 快樂運動趣 2」講座	C36 護理教室	★
9	3/11 (五) 5/6 (五)	各組自行 安排時間	分組活動(每週至少 3 次)	校園內規劃 分組活動	★
10	5/6 (五)	12:00~17:00	問卷後測 BMI 後測	健康中心	★
11	5/20 (五)	12:00~13:30	結業式、經驗分享 頒獎	忠孝樓 4 樓 第一會議室	★

備註

1. 本計畫經費來源為教育部補助經費，為計畫執行之完整性，租用健康手環，避免經費浪費，每位報名參加者，須酌收保證金 1,000 元，於活動結束時，歸還健康手環後，全數退回。
 2. 活動結束後，將頒發團體組及個人組績優獎項，包括全勤獎、努力獎及進步獎。
 3. 備註欄內標有「★」，表示務必參加；「◎」，表示報名參加。
 4. 3/11(五) 始業式當天前 60 名訂立活動契約並繳保證金 1,000 元者，始完成報名手續。
 5. 以上參加 8 項活動以上者，可獲頒全勤獎。
- *身體質量指數(BMI)計算方式：體重(公斤)/身高(公尺)²

竭誠歡迎您的加入！

☺☺☺學務處 衛生保健組邀請您☺☺☺