

三、113 學年度健康促進成果照片

健康體位活動成果



【燃脂享瘦 讓你更有型】運動團體課程
主題宣示 x 健康舉牌，共同傳遞健康生活理念。

時間/地點: 114.03.11/中央校區大喜館



【燃脂享瘦 讓你更有型】運動團體課程
進行肌力訓練與心肺適能課程，專業教練帶大家動出不同肌群，訓練不一樣的肌肉！

時間/地點: 114.04.08./中央校區大喜館



【燃脂享瘦 讓你更有型】運動團體課程
榮獲團體績優獎，展現團隊共同努力與健康促進成效。

時間/地點: 114.05.15/中央校區健康中心



【燃脂享瘦 讓你更有型】運動團體課程
堅持運動到最後一刻，獲得小小獎勵，值得肯定！

時間/地點: 114.05.16/中央校區健康中心



第1個階段，共10個

超慢跑活動報名暨活動回傳

活動期間：3/10-4/11

1. 需下載指定的APP，以超慢跑APP數據為主要依據
2. 組隊參加2人一組，活動前後需到健康中心測量體脂或inbody (共兩次)
3. 活動期間，請自行【截圖APP運動紀錄並回傳表單】
4. 每周達成運動任務(共四階段)，即可獲得獎勵

stage 1 打卡跑(3/10-3/16個人目標)：APP有5天且合計一週有50分鐘以上運動紀錄
 stage 2 任務跑(3/17-3/23個人+團隊)：APP設定30分鐘180步組，每人一週有150分鐘以上運動紀錄
 stage 3 里程跑(3/24-3/30個人目標)：APP設定不限，每人一週有25公里以上運動紀錄
 stage 4 接力跑(3/31-4/11個人+團隊)：APP設定不限，與隊友接力兩週合計有60公里以上運動紀錄

5. 活動獎勵：以超慢跑APP數據為主要依據，每周周二前上傳運動紀錄即可獲得獎勵

stage 1 (3/18前回傳運動紀錄) 個人達標者禮品乙份；
 stage 2 (3/25前回傳運動紀錄) 個人達標者禮品乙份、團隊共同達標禮品乙份
 stage 3 (4/1前回傳運動紀錄) 個人達標者100元禮券乙份；
 stage 4 (4/15前回傳運動紀錄) 團隊達標200元禮券乙份

結業獎勵：累計所有四階段結果，各階段達標且累計跑步時間最多個人前三名300元禮券；
 累計stage3、4階段結果，成員皆完成前後測，且合計里程數最多團隊前三名500元禮券/組

【精舍路跑】養成運動習慣
 為本校特色活動，結合健康與精神傳承意義，鼓勵養成運動好習慣和保持體會慈濟精神。
 時間/地點：114.03.22/建國校區

【步步為營】超慢跑活動
 為避免受時間和空間限制，故結合超慢跑APP，設計階段性任務，養成運動習慣。
 時間/地點：114.03.10~04.11/超慢跑 APP



【健康存摺活動】
 一起參加健康養成計畫，天天累積健康力，存健康、拿好禮，開心動起來！
 時間/地點：114.03.10-05.28 / 中央校區健康中心

【擺脫含糖飲 找回愛喝水】
 喝水挑戰活動- 告別含糖飲，養成愛喝水的健康習慣，清爽健康喝起來！
 時間/地點：114.04.07-05.02/中央校區健康中心



【PK 你的健康力】挑戰健康飲食
 -正確完成健康餐盤拼圖可獲得新鮮水果
 時間/地點：114. 03.28 / 介仁校區小喜館

【PK 你的健康力】挑戰運動力
 -完成深蹲運動 15 下即可獲得新鮮水果
 時間/地點：114. 03.28 / 介仁校區小喜館



【吃對食物，遠離代謝症候群】有獎徵答活動

時間/地點: 114.04.28-05.09/線上有獎徵答



【科學減重與健康飲食】

為學業和身體注入雙重能量講座

時間/地點: 113.10.16/建國校區第一會議室



【豆類食物怎麼吃】宣導活動

藉由衛教看板，宣導豆類的營養價值，和豆類怎麼吃。

時間/地點: 114.03.24-03.28/ 中央校區和敬樓



【打開健康關鍵鑰匙】彩虹飲食

透過彩虹餐傳遞蔬食飲食的健康奧秘，引發對茹素的深思與行動意識。

時間/地點: 113.10.29/中央校區慈懿室

性教育活動成果

