

伍-1、附件（成果照片）

健康體位活動成果	
	
【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 主題宣示 x 健康舉牌，運動傳遞健康生活的正向能量。 時間/地點:115.05.05/中央校區大喜館	【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 進行肌力訓練與心肺適能課程，專業健身教練帶大家訓練出健美的肌肉。 時間/地點:115.04.07/中央校區大喜館
	
【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 大夥認真運動就是能量在燃燒的味道。 時間/地點:115.04.08 介仁校區體育館	【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 校園運動風正嗨~三校區充滿師生律動的身影。 時間/地點:115.04.09/建國校區韻律教室
	
【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 減重與減脂都可獲得團體績優獎，展現團隊共同努力與健康促進的成效。 時間/地點:115.05.28/中央校區健康中心	【脂要快樂，型動起來】運動團體課程 堅持運動到最後一次，運動家精神值得獲得獎勵與肯定。 時間/地點:115.05.29/中央校區健康中心

115年健康促進計畫

『脂』要快樂，『型』動起來！

校園運動競賽活動～現正招募中

脂動組
30組(教職員8組、學生22組)-中央校區
15組(教職員5組、學生10組)-介仁校區
15組(教職員5組、學生10組)-建國校區
參賽資格：BMI>24或體脂率過高(男生>25%、女生>30%)，只要符合其中一條件即可報名參加，前測及後測結果會納入競賽評比。

型動組
10組(教職員4組、學生6組)-中央校區
5組(教職員2組、學生3組)-介仁校區
5組(教職員2組、學生3組)-建國校區
參加資格：不限BMI及體脂率範圍，前測及後測結果不會納入競賽評比。

報名方式：2人組隊後親洽所屬校區健康中心進行測量，符合條件者即可參加
報名時間：3/16~3/20止
 (早上08:30至11:30、下午02:00至05:00請至所屬校區之健康中心前測)

活動時間/地點：3/24~5/14 (每週三校區各一場次)
 (週二)12:15-13:15 中央/大嘉館2F綜合球場/綜合有氧
 (週三)12:15-13:15 介仁/小嘉館1F綜合球場/綜合有氧
 (週四)12:15-13:15 建國/韻律教室/綜合有氧

獎勵：
 變身獎-前五名：3000元、2600元、2000元、1600元、1000元
 超型獎-前五名：3000元、2600元、2000元、1600元、1000元
 毅力獎：300元商品禮券。
 完賽獎：100元商品禮券。
 (必須參加2/3次以上及完成後測，後測完畢即可獲得獎項)

~歡迎組隊報名參加 衛保組關心您的健康~

健走動起來，健康我最行

健走活動 (中央、建國、介仁校區)

- 線上報名 / 至健康中心測量身高、體重、體脂、腰圍及血壓
- 每日自主性健走
- 每週步數合計≥45,000步 → 兌換摸彩券1張 (學期末進行抽獎)
- 每週至健康中心登錄步數及檢測以上數值 → 獲健康存摺點數1點

立即掃描報名與登記

活動地點：各校區健康中心 讓我們一起健康動起來！

運動團體活動招生海報(115.03.16-05.14)



健走結合自主健康管理，每週量體重、體脂。



健走結合自主健康管理，每週量血壓。

健走活動宣傳海報(115.03.16-05.27)



健走結合自主健康管理，每週量腰圍。



自主健康管理結合健康存摺，期末抽獎送禮。



【精舍路跑】為本校特色活動，保有傳承意義，鼓勵學生養成運動習慣並體會慈濟精神。

時間/地點:115.03.21/建國校區至靜思精舍



【精舍路跑】只要全程參與，無關輸贏，就是展現運動家的精神。

時間/地點:115.03.21/建國校區至靜思精舍



【飲食履歷 vs. 職場能量】

結合就業博覽會的職涯探索元素，透過互動遊戲，讓學生檢視自己的飲食習慣及生活型態。

時間/地點:115.03.27/介仁校區體育館



【飲食履歷 vs. 職場能量】完成遊戲後，每位參與者都可以獲得個人專屬的職場能量卡，提供具體可行的生活調整建議。

時間/地點:115.03.27/介仁校區體育館



【114-1 健康補給站】

主題:「食在安心:從飲食開始的健康日常」, 線上有獎徵答, 讓學生學習挑對的食物、吃出安心。

時間/地點:114.12.15-12.26/網路



【114-2 健康補給站】

主題:「蔬菜多一點、代謝輕一點」, 線上學習具有彈性, 參與度高, 認知成效也提升。

時間/地點:115.03.16-04.03/網路



【健康 check in】健康自主管理活動
與學生社團合作，辦理新生健康檢測活動並認識自我的身體組成，提升健康意識。

時間/地點:114.09.05/建國校區智耕樓



【蔬食的科學探究與人文論述】成果發表會
以「豆豆的力量」為題，從公共衛生與營養健康的觀點，介紹豆類食材在健康飲食與環境永續中的重要角色。

時間/地點:114.12.26/中央校區 H210 教室

健康生活

提升參與者自主健康管理意識

健康飲食

建立 211 餐盤概念
增加均衡飲食意識



21天健康雙挑戰

健康餐盤×多喝水

行為改變

提升喝水習慣
降低含糖飲料攝取



時間/地點:115.04.13-05.03/網路/連續 3 週/每週回傳紀錄/三校區