

南臺科技大學 105 年衛生保健組健康促進活動

「南臺健走趣」校園健康健走 活動實施辦法

一、活動主旨：青少年肥胖比例逐年增加，慢性疾病罹患率也有年輕化的趨勢，代謝症候群防治成為各大專院校健康促進重要議題，藉由舉辦健康健走研習活動及例行校園健走活動，培養師生重視健康體位及落實規律之運動習慣，提升本校師生健康體位比例，減少師生肥胖問題及相關慢性疾病發生率。

二、活動目標：

1. 讓師生可以了解體適能健走的正確方式及健康益處，以提升養成規律健走的意願。
2. 參與者配戴計步器完成於南臺校園內健走規劃路線路程，達到每週於校內至少一次運動累積 30 分以上（總步數約 8000 步）之目標。

三、主辦單位：學務處衛生保健組、永康區衛生所

四、活動對象：本校學生及教職員工。

五、活動時間：105 年 5 月 3 日~105 年 6 月 7 日，每週二，中午 12:00~12:50，共六週。

五、報名方式：5/3 場次需上網(<http://goo.gl/forms/lvzhy2fNLY>)或掃描 QR-code 填寫報名表，即日起開始報名，報名時間至 5 月 2 日，中午 12:00 截止。
5/10~6/3(每周二)場次，健走時間:12:00-12:50。

六、活動內容說明活動及配合事項：

1. 5/3(二)「健康健走研習課程」活動：**(限量 60 名，需事先報名)**

- **集合地點**:本校風雨球場，**集合時間**:中午 12:00。
- 當日請著**輕便運動衣褲**，進行前測測量(體重、體脂)並繳交活動問卷。
- 全程參與活動者即可獲得「竹碳纖維運動毛巾」一條。

2. 5/10、5/17、5/24、5/31、6/3(每周二)健走活動：**(不需事先報名)**

- 健走時間:12:00-12:50，於 12:30 前完成登錄並配戴計步器，依規劃路線(請參考附件)完成健走後需至集合地點完成健走步數登錄與計步器歸還。
- **集合地點**：F 棟二樓樓梯走廊 衛保組辦公室前。

3. 除 5/3 日「健康健走研習課程」需事前報名外，其餘場次不需事先報名，參加者請於上述時間地點集合，請注意集合登錄時間，活動皆準時開始唷！

4. 參與健走活動者需著**運動衣、褲、運動鞋(襪)**，並可穿戴可遮陽(帽子、太陽眼鏡)或斟酌使用防曬物品，另進行健走前請先自我暖身，避免發生曬傷或運動傷害之情形。

5. 如有參與 5/3 前測者，於 6/3(二)有完成後測之參加者，另發給健康宣導小禮乙份。

七、活動獎勵辦法：健走活動含研習課程共六場次，集滿五次可獲得一次抽獎機會，六次全程參與則有二次抽獎機會。(抽獎獎項: Fit Band 智能管家(高級計步器)2 台)

八、主辦單位保留活動更改與異動之權利，活動內容依主辦單位更新為準。

105年健康體位促進活動 健康校園健走

健走日期/時間：5/10、5/17、5/24、5/31、6/7(每週二) 12:00-12:50

登錄說明：於12:30前登錄並配戴計步器，依規劃路線完成健走後需至集合地點完成健走步數登錄與計步器歸還。

登錄地點：F棟二樓樓梯走廊(衛保組辦公室前)

健走路線：F棟前→(依路線指示行走)→回到F棟

