

景文科技大學 115 學年度第 1 學期健康促進

【健康生活 Move and Eat，身心平衡最 Sweet】系列活動及集點辦法

各位景文夥伴大家好：

健康促進系列活動已開始，您加入了嗎？

115 學年度第 1 學期活動項目與期程，詳如下表。

凡參加系列健康促進活動者，可獲得健康促進點數，即可兌換之獎品。

參加者請於第三週(10/5 至 10/16)前至健康中心，實施<健康體能智慧行>前測。

第十五週(12/22-12/26) 實施<健康體能智慧行>後測，作為獎勵評比之依據。

專題演講請以 CIP 通知時間報名。

歡迎全校師生加入<擁抱健康、幸福滿分>活動。

學務處衛生保健組關心您

一、活動摘要

活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
健康進始業式	健康促進活動說明	10 月 8 日 12:10~13:00		2 點	A201 教室
知己知彼 百戰不殆	問卷調查 https://forms.gle/YUsgftGngBoCW4r8A	10/5 至 10/16		2 點	
	血壓、體脂肪、腰圍、體重前測	10/5 至 10/16	健康中心	2 點	
健康體能智慧行	實施血壓、體脂肪、腰圍、體重檢測	10/5 至 12/24	健康中心	2 點	每周認列 1 次
營養諮詢	營養諮詢(每人限 3 次)	10/12 至 12/24	健康中心	2 點/次	預約每周限 4 人，營養師
早安景文 晨之美	辦理早起做運動 (活動後供早餐)	10/12 至 12/24 週二、四 07:30	操場 雨備(行政大樓穿堂)	2 點/次	(全勤) 申請微學分

運動健康 促進 10/12 至 12/24	健身運動	星期一至五 17:10~18:00	B棟7樓健身房	2點/次	張世翰
	羽球(教職員組)	星期二、四 17:10~18:00	B棟5樓禮堂	2點/次	洪欣正
	羽球(學生組)	星期三、四 17:10~18:00	B棟5樓禮堂	2點/次	張世翰
	籃球(師生)	星期三、四 17:10~18:00	操場	2點/次	艾建宏
	太極拳	星期三 17:10~18:00	B棟6樓A603教室	2點/次	黃久華
健康餐推 廣	經營養師核可後之校內 攤商購買健康餐(1點)、 全家便利商店鮮奶 (0.5)、無糖豆漿(0.5) 搞茗糖無糖飲料(1點)、 水果(全家、月半叔叔)	9/21 至 12/31	校內餐廳合作廠商: 三寸舌尖、月半叔 叔、Yami、官二哥、 加州大王、全家便利 商店、搞茗糖	1點/餐	健康中心
早起吃早 餐	1. 凡每日於 08:30 前 於本校早餐店購買 早餐可獲 1 點。 2. 凡購買早餐店經營 養師輔導後之健康 餐，可獲 1 點。	9/21 至 12/31	本校早餐店: 月半叔叔 Yami- Yami	1點/項	健康中心
校園捐血 活動	參加捐血者並可參加與 原民共舞活動	10/28	景文一路	3點	宿舍加5點
健康飲食	健康飲食暨輕食diy活 動	10月21日(暫定) 15:10~17:00	依公告	2點	宿舍3點
急救訓練	事故傷害研習營	10月16日 08:10~17:00	依公告	10點	宿舍加5點 健康大使社
健康飲食	健康飲食暨輕食diy活 動	11月4日(暫定) 10:10~12:00	依公告	2點	宿舍3點
	問卷調查	12/14~12/24	依公告	2點	
超越自我 贏在未來	血壓、體脂肪、腰圍、 體重後測	12/14~12/24	健康中心	2點	

健康促進 結業式	健康促進頒獎	12/31	依公告	2 點	
-------------	--------	-------	-----	-----	--

輕食 DIY 示範活動報名：請洽鄭營養師

二、獎勵

(一)各項競賽進步獎

1. 代謝症候群個案腰圍改善達 2 %者、BMI 改善率達 2%、體脂改善率達 2%者，可參加摸彩。
(請自動至健康中心測量)
2. 腰圍改善率、BMI 改善率、體脂改善率分別依據改善率多寡取前三名，可獲商品卡。

(二)點數兌換獎品

景文科技大學 115 學年度第 1 學期健康促進系列活動點數兌換獎品一覽表

點數	獎品(各項點數任選其中一項)
3 點	健康牙刷
5 點	PILOT 百樂 0.38mm 原子筆/乒乓球 1 袋/菜瓜布
10 點	台灣製造抗菌毛巾 / 無印良品黃麻購物袋 A6 / 早餐券/酒精擦隨身包/五月花 110 抽 抽取式衛生紙 1 包
15 點	旅行用急救包/原品 304 餐具組
20 點	無印良品黃麻購物袋 A4/ 全家禮物卡(100 元限 30 張)/ 環保筷/酒精濕紙巾
25 點	彈力帶 / Tritan(旋蓋運動瓶)
30 點	飛狼 FIT 行動不鏽鋼陶瓷塗層雙飲杯/不鏽鋼隔熱碗 1200ml/ Footer 除臭襪
40 點	【日本富士雅麗】陶瓷噴層吸管直飲雙飲杯 600ml/智能技術跳繩
50 點	立體聲耳機(限 5 個)
60 點	羽球一桶 / 三光牌不鏽鋼休閒杯 500 CC
70 點	歌林隨行杯冰沙果汁機(限 2 台)
80 點	藍牙喇叭音響(限 3 台)/創見 USB(32GB)/
90 點	【MAGIPEA】藍牙遙控三腳架自拍棒 2.0 版(限 1 台)/創見 USB(64GB)
100 點	創見 USB(128 GB) / blender bottle 運動水瓶/行動電源