

114 學年度中國醫藥大學 健康體位活力挑戰 活動簡章

一、活動簡介

本活動旨在鼓勵學生將步行融入日常生活，透過規律運動改善心血管健康、提升耐力與協調性，並增進心理健康與壓力調適。活動結合體育課程「運動參與」評量，鼓勵學生養成穩定運動習慣，推動健康校園文化。

主辦單位：健康中心衛保區、體育室

對象：全校學生

二、活動時程總覽

時間	事項
前測 9/15 – 9/19	完成 APP 設定並填寫前測問卷；測量身體數據（BMI、體脂、腰圍、安靜心率）
活動期間 9/22 – 11/16	每日步行記錄，至少 40 天達 7,500 步可領獎勵品；每日達 7,500 步可認列體育課「運動參與」並具領獎金資格
後測 11/17 – 11/21	填寫後測問卷並提交 Google Fit 步數截圖（以月份為單位），測量身體數據（BMI、體脂、腰圍、安靜心率）

三、活動流程與說明

1.報名與前測（9/15–9/19）

- (1) 完成 Google Fit APP 設定：步數目標 7,500。
- (2) 填寫前測問卷
<https://docs.google.com/forms/d/1COEaFR0y1MrwMwN1wRDutFFCwQSb10aw2N0Kpxl68yk/edit>
- (3) 若無法自行測量身體數據，請至衛保區測量；可自行測量者直接於問卷填寫數據。
- (4) 完成前測問卷並送出，才算報名成功。

2.活動期間（9/22–11/16）

- (1) 不限步行地點，可在校園內（校本部、英才校區）或校外（家中、租屋處、捷運站、百貨公司等）進行。
- (2) 活動期間至少有 40 天達 7,500 步，可領獎勵品乙份
- (3) 活動期間每日步數達 7,500 步：
 - 可提供步數達標證明給體育課「運動參與」評量項目（由體育室認定）。
 - 具領獎金資格。

3.後測（11/17-11/21）

- (1) 於 Google Fit 以月份截圖累積步數。
- (2) 填寫後測問卷
https://docs.google.com/forms/d/1VDN3Bbibjoi4JJtu5Zs_F43wZ2HAniE-8VUdjpxuB7s/edit?usp=forms_home&oid=116117142509924916768
- (3) 若無法自行測量身體數據，請至衛保區測量；可自行測量者直接於問卷填寫數據。
- (4) 完成後測問卷才算完成活動。

4.獎勵辦法

獎項	條件	名額
卓越獎\$3000 元	依照參與人數的總步數排名，前第一至第二名	2 名
菁英獎\$2000 元	依照參與人數的總步數排名，前第三至第六名	4 名
活力獎\$1000 元	依照參與人數的總步數排名，前第七至第十四名	8 名
獎勵品乙份	依照參與人數的總步數排名，第十五名以後者	依參與人數計

四、注意事項

(1) 前後測連結

前測	後測
	

- (2) 安靜心率：參與者在清醒、不活動的安靜狀態下，自行測量每分鐘的心跳次數。前測與後測均需在同一狀態下測量，保持前後測一致性。
- (3) 附件一步數達標證明請自行保留並主動提供給體育課教師，以便體育課認列使用。

(4) 活動結束後，獎項將於 12/5 前公布並以 E-mail 或電話通知。

(5) 衛保區聯絡方式

校區	衛保區位置	衛保區分機	衛保區開放時間
校本部	關懷二樓	1250	08:00-12:00
英才校區	互助四樓 (聯合辦公室內)	1251	13:00-17:00

(6) 主辦單位保留因報名人數調整獎項名額與獎金之權利。

中國醫藥大學 114 年度健康體位活力挑戰 步數達標證明書

茲證明

姓名：_____學號：_____

參加「健康體位活力挑戰」活動，於活動期間：114 年 9 月 22 日 - 11 月 16 日
完成前後測，且每日達成 7500 步。

特此證明。

健康中心 _____

中華民國 114 年____月____日