

健走 2.0 進階自我挑戰賽

週走 3 萬步 · 身心好健康

增肌減脂，規律運動一起來

一、活動目的：

本校大部分工作者工作形態多趨於靜態，工作生活和壓力也越來越重，長期下來，靜態的坐姿使人血液循環變差，身體代謝也著變慢，慢性疾病也接踵而至。

健走活動是最適合一般大眾的有氧運動。走路會用到手臂、雙腿、身體軀幹、和其他肌群。只要養成定時健走的習慣，就可以增強我們的心肺功能，促進血液循環。除此之外，健走還有其他的好處：活化免疫系統、強化骨質密度、紓解緊張的壓力、增進肌肉耐力和柔軟度、降低體脂肪等等。

本次「健走自我挑戰賽」活動是希望本校教職員工不分男女、不分年齡，加入健走的行列，運動時間可利用中午、下班或是周末時間，累積每天步數或公里數，進而養成每天運動習慣，來增進自我健康。

二、 活動日期:

(一)活動報名時間: 113/3/11 (一)~ 113/3/22(五) 跨域系統

(二)活動 APP 登記日期(初始)/體脂計測量

(建議測量體脂前 2 小時不喝水和吃東西):

113/3/26(二) 11:30~13:50

113/3/27(三) 12:30~13:30

(三)活動 APP 登記日期(結束)/體脂計測量

(建議測量體脂前 2 小時不喝水和吃東西):

113/6/3(一) 12:30~13:30

113/6/4(二) 11:30~13:50

(四)活動 APP 登記地點: 行政大樓衛生保健組(114)

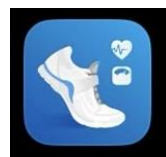
(五)活動開始時間:113/3/25(一)~ 113/6/2(二)

三、 活動報名人數: 教職員 50 人

四、 活動建議 APP:

(一) Android: StepsApp 計步器、Pacer 計步器

(二) IOS: 內建 app – fitness、StepsApp 計步器、Pacer 計步器



五、 活動獎勵:

(一)第一階段挑戰賽(4/1~4/21)完成者可獲得多肉植物一盆：

每週 3 萬步或 24 公里，且持續連續三週。

(二)第二階段挑戰賽(4/22~5/12) 完成者可獲得 1 串衛生紙：

每週 3 萬步或 24 公里，且持續連續六週，已完成 18 萬步或 144 公里。

(三)第三階段挑戰賽(5/13~6/2)完成者可獲得蒸氣眼罩 1 盒：

每週 3 萬步或 24 公里，且持續連續九週，已完成 27 萬步或 1296 公里。

備註:活動採累積兌換，完成第(一)項獎勵可以繼續累積至第(二)項獎勵，以此類推，每人最多可兌換總計三項禮品。

加碼獎：

減脂前三名可獲得電腦螢幕掛燈一個

總里程數前三名可獲得遠雄悅來飯店下午茶一客

活動地點：健走活動不限任何場域。

校園健走路線可以參考附件說明。

六、 活動獎勵兌換方式

(一)兌換時間(達成目標者可以於以下時間前來兌換禮品)：

1. 113/4/22 (一) 12:30~13:30
2. 113/5/13 (一) 12:30~13:30

3. 113/6/3 (一) 12:30~13:30

(二)兌換地點：行政大樓衛生保健組(114)

七、 主辦單位：學務處衛生保健組

八、 活動承辦人: 吳護理師 8906252 活動總召: 蕭同學

參加活動者請加入 line 社群，若有任何問題可至 line 社群提出

或是上班時間來電詢問，本活動主辦方保有最終解釋權利。

附件：校園健走路線



國立東華大學 導覽地圖

東湖路線

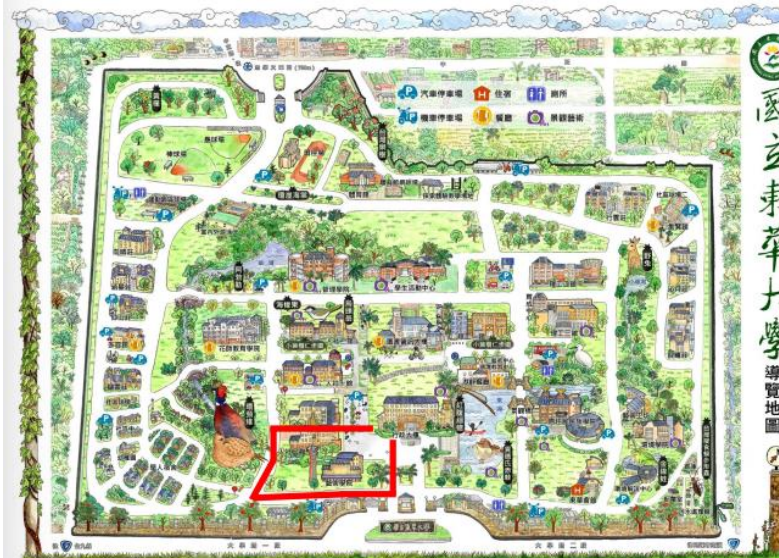
距離:1.13公里
 時間:16分鐘
 步數:1700步
 消耗熱量:73大卡



國立東華大學 導覽地圖

資訊之旅

距離:1.04公里
 時間:14分鐘
 步數:1500步
 消耗熱量:66大卡



國立東華大學 導覽地圖

詩經花園

距離:0.88公里
 時間:13分鐘
 步數:1300步
 消耗熱量:57大卡

發行單位/國立東華大學 發行人/趙清輝 製作小組/數位文化中心、臺灣學院校園環境中心、校園室 地圖繪製/李以華 版權所有·歡迎心交流

發行單位/國立東華大學 發行人/趙清輝 製作小組/數位文化中心、臺灣學院校園環境中心、校園室 地圖繪製/李以華 版權所有·歡迎心交流

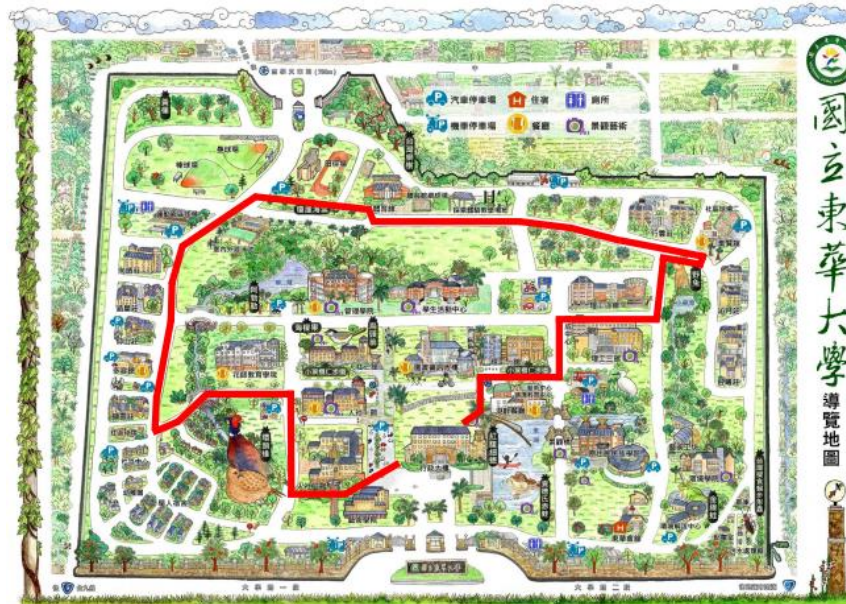
發行單位/國立東華大學 發行人/趙清輝 製作小組/數位文化中心、臺灣學院校園環境中心、校園室 地圖繪製/李以華 版權所有·歡迎心交流



國立東華大學 導覽地圖

學院巡禮

距離:2.44公里
 時間:35分鐘
 步數:3700步
 消耗熱量:153大卡



國立東華大學 導覽地圖

學餐踏訪

距離:4.37公里
 時間:65分鐘
 步數:6700步
 消耗熱量:277大卡