

景文科技大學 114 學年度第 2 學期健康促進 【健康生活 Move and Eat，身心平衡最 Sweet】系列活動

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？

114 學年度第 2 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(3/9 至 3/20)前至健康中心，實施<健康體能智慧行>前測。

第十五週(5/25-6/5) 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	點數
健康進始業式	健康促進活動說明	3 月 11 日 12:10~13:00	A201 教室	2 點
知己知彼 百戰不殆 (前測)	問卷調查	3/9 至 3/20		2 點
	血壓、體脂肪、腰圍、體重	3/9 至 3/20	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	3/9 至 5/29	健康中心	2 點
營養諮詢	營養諮詢(每人限 3 次)	3/16 至 5/29	健康中心	2 點/ 次
早安景文 晨之美	早起運動吃早餐 供早餐、全勤可申請微學分)	3/16 至 5/29 週二、四 07:30	操場 兩備(行政大樓穿堂)	
運動健康促進		3/16 至 5/29	各場館	
健康餐推廣 經營養師核可後之校內攤商購買健康餐		3/9 至 6/12	校內餐廳合作廠商：	1 點/ 餐
早起吃早餐	凡每日於 08:30 前於本校早餐店購買早餐	3/9 至 6/12	本校早餐店:月半叔叔、 Yami- Yami	
校園捐血 活動	參加捐血者並可參加與原民 共舞活動(宿舍加 5 點)	4/8	景文一路	3 點
參訪活動	食農教育活動(宿舍加 3 點)	4/17	宜蘭	1 點

闖關活動	愛滋防治宣導、愛滋檢驗等 (宿舍 3 點)	4/29	景文一路	1 點/ 項
急救訓練	CPR+AED 研習(宿舍加 4 點)	5/4~5/8	洽健康中心	5 點
超越自我 贏在未來 (後測)	問卷調查	5/25-6/5	依公告	2 點
	血壓、體脂肪、腰圍、體重	5/25-6/5	健康中心	2 點
健康促進 結業式	健康促進頒獎	6/11	依公告	2 點

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【健康體能智慧行】)。

2. 腰圍改善率、BMI 改善率分別依據改善率多寡取前三名，可獲商品卡。

(二) 可依點數兌換獎品