

## 景文科大 112 學年度第 1 學期健康促進系列活動

### 一、各項健康促進集點活動

活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
知己知彼 百戰不殆	問卷調查	10/2 至 10/13	健康中心	2 點	
	血壓、體脂肪、腰圍、體重前測	10/2 至 10/13	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	9/25 至 12/29	健康中心	1 點/ 項	每周認列 1 次
營養諮詢	營養諮詢(每人限 3 次)	10/2 至 12/29	健康中心	2 點/ 次	預約每周 限 4 人， 營養師
校園捐血 活動	參加捐血者並可參加與原民共舞活動	10/25 10/26	景文一路	3 點	宿舍加 5 點
早安景文 晨之美	辦理宿舍早睡早起活動	10/3 至 12/8	操場	2 點/ 組	宿舍管理 中心
愛滋防治 宣導	愛滋防治宣導、篩檢等	11/22 10:10-15:00	景文一路	1 點/ 項	健康大使 社
打造完美 身材的不 餓法門	輕食 DIY 示範:減重飲食示範 1. 美味蝦鬆 2. 奇幻巧克力杯	10/18(三) 10:10~13:00	辦理健康飲食暨輕食diy活動	1 點	宿舍 3 點
專題演講	大學”避”修課	10/24 15:10~17:00	國際會議廳	2 點	宿舍 3 點
	問卷調查	12/25-12/29	依公告	2 點	
超越自我 贏在未來	血壓、體脂肪、腰圍、體重後測	12/25-12/29	健康中心	2 點	
健康促進 結業式	健康促進頒獎	113/1/4	依公告	2 點	

二、健康餐集點：

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、三吋舌尖、加州大王經營養師輔導後之健康餐，可獲 1 點。
3. 景文全家便利商店：購買鮮奶或無糖豆漿，可獲 0.5 點。

三、運動健康促進

活動時間	運動項目	授課教師	活動地點
星期一( 17:00~18:00)	桌球	桌球社同學	F 棟人文館 2 樓 桌球室
星期二(17:00~18:00)	健身運動 足球	健身社同學 謝素貞老師	行政大樓 7 樓健身房 足球場
星期三(17:00~18:00)	羽 球	洪欣正老師	F 棟人文館 5 樓 羽球館
星期四(17:00~18:00)	瑜 珈	吳芳瑤老師	行政大樓 7 樓 瑜珈教室

備註說明；運動健康促進每次可獲點數 2 點