

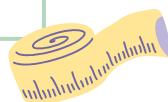
景文科大114-1健康促進活動

健康生活Move and Eat，身心平衡最Sweet



STAY
HEALTHY

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	10/8 12:10~13:00	A201教室	2點	
知己知彼 百戰不殆	問卷調查 https://forms.gle/NXYpmjyGC4Bgb7bA8	10/1至10/09	Goole表單	2點	
	血壓、體脂肪、腰圍、體重前測	10/1至10/09	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	10/1至12/31	健康中心	2點	每週認列1次
營養諮詢	營養諮詢 (每人限3次)	10/13至12/26	健康中心	2點/次	預約每周限4人，營養師
	辦理早起做運動 (活動後供早餐)	10/13至12/26 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



活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
運動健康 促進	健身運動	星期一至四 17:10~18:00	B棟7樓健身房	2點/次	體育組
	足球	星期一 17:10~18:00	足球場	2點/次	謝素貞
	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)	星期一、四 17:10~18:00	B棟5樓禮堂	2點/次	體育組
	籃球(師生)	星期三 17:10~18:00	操場	2點/次	艾建宏
	肌力訓練	星期四 17:10~18:00	B棟7樓瑜伽教室	2點/次	張世翰
健康餐推廣	經營養師核可之校內健康餐(1點)、全家便利商店鮮奶(0.5)、豆漿(0.5)、水果、無糖飲料(1點)	10/1至12/31	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	0.5點或1點	健康中心
早起吃早餐	每日08:30前於本校早餐店購買早餐可獲1點。	10/1至12/31	早餐店: 月半叔叔 Yami-Yami	1點/項	健康中心

活動名稱	活動內容	時間	地點	健促點數	備註
校園捐血活動	參加本校舉辦之捐血活動，並可同時參與原民共舞。	10/29	景文一路 	3點	宿舍加5點
健康飲食活動	健康飲食暨輕食diy活動	10月22日 9:10~13:00	依公告	2點	宿舍3點
急救訓練	事故傷害研習營 	10/17	依公告	10點	健康大使社
健康飲食活動	健康飲食暨輕食diy活動	11月20日 9:10~13:00	依公告	2點	宿舍3點 
	問卷調查	12/22至2/26	依公告	2點	
超越自我 贏在未來	血壓、體脂肪、腰圍、體重後測 	12/22至2/26	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
- 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)
- 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。