115年

【步步向前・健康無限】
健走活動

立即掃描參加！

✦達標有驚喜，完走再加碼！✦

（中央、建國、介仁校區）



健走，不受時間、地點限制，
讓健康自然融入生活。

越早開始參加，累積越多摸彩機會！

歡迎全校教職員生一起加入健走行列，走出健康、走出活力！

一、報名期間

115年
9/14
｜
10/23

二、活動期間

115年
9/21
｜
11/18

三、參加對象

全校教職員
及學生

四、遊戲規則：(6大步驟)

① 健康起步

立即掃描參加
完成線上報名，
並至健康中心測量
身高、體重、體脂、腰圍及血壓。

★ 凡報名參加
即可獲得健康存摺一本。



② 步步向前



每日自主健走，

養成規律運動習慣。

③ 達標雙重好禮

每週累積步數達 45,000 步，
即可獲得摸彩券 1 張。
於當週至健康中心完成步數登錄者，
可再抽取 「健康驚喜球」1 次。



健康驚喜球內容包含

摸彩券	健康存摺點數	健康存摺點數	幸運空籤
加碼 +1 張	加碼+1 點	加碼+2 點	(+0)

＊摸彩券可於活動期間補領；
健康驚喜球限當週完成步數登錄者抽取，逾期視同放棄，不得補抽。

④ 健康加分

每週完成步數登錄，
並至健康中心完成
健康檢測，可獲得
健康存摺點數 1 點。

⑤ 完走加碼



連續 8 週皆完成
每週 45,000 步目標者，
可再獲得一次
「完走加碼獎」
抽獎資格。

⑥ 計步方式

請自行下載健康計步
APP，作為活動期間
步數紀錄工具





活動結束後
抽獎！

五、抽獎資訊

抽獎時間： 活動結束後抽獎

六、 獎項：

商品禮券 500 元、 300 元、200 元、100 元

學務處衛保組 邀您一起加入健走行列！