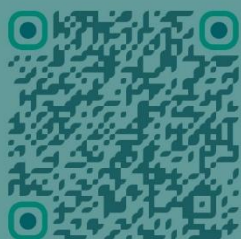


114年健康促進活動

掃描 立即報名



掃描 活動辦法



Follow Your Steps, Move Toward Health.

衛生保健組

# 健 走 勇者足跡 冒險



HEALTH

報名  
時間  
自  
2/27  
截止

精彩內幕  
請詳閱活動辦法

It's not about the distance, it's about each step.

#運動養成 #循序漸進

# 114 年中原大學健康促進活動「健走冒險：勇者足跡」活動辦法

**壹、活動宗旨：**為提升本校教職員工生運動意願與身體適能，養成規律運動習慣，建立健康體位及良好生活型態。

**貳、主辦單位：**學生事務處衛生保健組，承辦人：黃伊綵護理師，分機：2162。

**參、活動期間：**114 年 3 月 3 日起至 114 年 5 月 26 日止(共 12 週 84 天)。

**肆、參加對象：**本校教職員工生。(教職員限額 50 名，依報名序號順序先後錄取)

**伍、報名方式：**

一、即日起至 114 年 2 月 27 日。限 200 人，額滿為止。

二、請至衛保組自行測量生理指數(身高、體重、體脂肪、肌肉量)，2 月 27 日前將前測結果拍照上傳 CYCU 表單(右上方 QR code)，才視為報名完成，填寫方式詳見第 5 頁。

三、審核通過者，將寄送 E-mail 通知，並附上個人專屬「健康帳號」1 組。

四、審核通過者，須加入「衛生保健組」LINE 官方帳號，以便接收活動訊息。詳見第 3 頁。

**陸、活動辦法：**

**一、系統登錄：操作方式詳見第 3-4 頁。**

(一)本活動使用「Google Fit」、「i-Care AI」及健康帳號紀錄過程，參加者須完成下載並登入。

(二)開啟「i-Care AI」，將左上方個人設定名稱修改為真實完整的中文姓名、學號或人事代碼，  
如：王 OO、30xxx，陳 OO、113xxxxx。

(三)運動過程須全程攜帶行動裝置，以「i-Care AI」傳輸紀錄為成績計算方式。

(四)完成綁訂「Google Fit」及「i-Care AI」，每日零時自動完成數據更新。

**二、賽制說明：**

(一)個人競賽：每日健走達到 7,500 步(約 4.7 公里)，完成者每週可獲 4 點。

(二)隨機挑戰：透過 LINE 官方帳號推播任務卡，完成並將佐證回傳，審核通過者，可獲 2 點。

(三)領取點數：點數以月為基準結算，以 LINE 推播訊息通知，並至衛保組掃描領取。

**三、過程抽獎：共 3 次。兌換抽獎資格請至衛保組完成登記。**

(一)活動過程中，集點卡累積 10 點可兌換 1 次抽獎資格，至多兌換 2 次抽獎資格。活動期間共辦理 3 次抽獎，時間為：4 月 28 日(一)、5 月 19 日(一)及 6 月 4 日(三)，使用線上抽獎系統並錄影存證。



(二)中獎者贈送精美禮品，包括：路人甲咖啡餐點 100 元抵用券、排球少年正版授權限量機能襪（市價 230 元）及二合一充電線手機編織掛繩(市價 380 元)。

(三)中獎名單公布於「i-touch」、「衛生保健組 FB/IG」及「LINE 官方帳號」訊息推播，請於指定期間內攜帶學生證或教職員工證至衛生保健組領獎，逾期視同放棄。

四、活動頒獎：114 年 6 月 4 日(三)進行頒獎(細節另行公告)。

(一)個人獎：商品禮券 500 元，共 5 名。

種類	獎項名稱	名額	評分方式
健走天數	勇往直前	1	達成每日健走總數 7,500 步達到且超過 70 天，天數最多者。
生理指數	步步斤心	1	體重下降最顯著者(後測-前測/前測*100%)。
生理指數	脂足常樂	1	體脂肪下降最顯著者(後測-前測/前測*100%)。
生理指數	肌不可失	1	肌肉率增長最顯著者(後測-前測/前測*100%)。
綜合評分	行走的健身房	1	綜合健走天數、體重、體脂肪、肌肉率等指標表現，最優秀者。

五、注意事項：

(一)後測於 5 月 27 日至 5 月 29 日間進行，並拍照上傳 CYCU 表單，未於規範時間內完成，相關紀錄不予計算。

(二)請衡量身體狀況斟酌運動，避免過度。

柒、主辦單位保有隨時修改及終止本活動之權利，本辦法公告後實施，若有未盡事宜之處，經查證修正後公布亦同。

# 活動相關系統操作說明：

## 1. LINE 官方帳號

### 加入Line官方帳號

114年健康促進活動

IOS系統使用者至app store  
Android系統使用者至google play商店  
搜尋下載 [LINE]  
下載並開啟LINE



掃描加入「衛保組」官方帳號

收到歡迎訊息並回覆即成功


衛生保健組

## 2. Google Fit

### Google Fit

114年健康促進活動

IOS系統使用者至app store  
Android系統使用者至google play商店  
搜尋下載 [Google Fit]  
下載並開啟Google Fit



登入Google Fit



顯示此畫面即為登入成功

衛生保健組

### 3. i-Care AI

114年健康促進活動

## i-CareAI健康智能

IOS系統使用者至app store  
Android系統使用者至google play商店

搜尋下載  
「i-CareAI健康智能」



下載並開啟i-CareAI健康智能



使用「健康帳號」進行登入



點擊 後，可見「個人設定」  
請變更暱稱為您的『中文姓名、學號或人事代碼』  
如：王OO、30xxx  
陳OO、113xxxx

衛生保健組

### 4. 系統綁定

114年健康促進活動

## 綁定Google Fit



點選「健康萬步走」



點選「綁定Google Fit」

日期	步數	距離 (公里)	消耗熱量 (大卡)	萬步心情
2024/01/12(五)	1,951	1.22	40.2	🔴
2024/01/11(四)	8,110	5.07	166.9	🟡
2024/01/10(三)	7,443	4.65	153.2	🟡
2024/01/09(二)	10,073	6.30	207.3	🟢
2024/01/08(一)	8,013	5.01	164.9	🟡
2024/01/07(日)	9,956	6.22	204.9	🟡
2024/01/06(六)	13,930	8.71	286.7	🟢
2024/01/05(五)	8,742	5.46	179.9	🟡
2024/01/04(四)	7,070	4.42	145.5	🟡
2024/01/03(三)	7,912	4.95	162.8	🟡
健走33天		213,243步	133.3公里	4,388大卡
		(走台灣 0.6圈)	(消耗 0.6公斤)	萬步4天



授權「Google Fit」

衛生保健組

## 5. 表單填寫

### 測量結果填寫範例

114年健康促進活動

請將身高、體重、體脂肪及肌肉量  
測量結果清楚且完整拍照上傳  
至CYCU前測及後測表單

前測時間超過114/2/27 不接受報名!  
後測時間超過114/5/29 不納入計算!

身高(公分)  
152.4

體重(公斤)  
40.5

BMI身體質量指數  
17.43

體脂肪(百分比)  
18.3

肌肉量(公斤)  
34.6

請上傳(身高、體重)測量照片 ※請將四個數字完整入鏡

請上傳(體脂肪、肌肉量)測量照片 ※請將小白單完整拍照記錄



身高  
體重

BMI

請記得帶走  
隨身物品  
(如：手機、鑰匙)

**身高、體重**




日期

體脂肪

肌肉量

**體脂肪、肌肉量**

**填寫範例**



衛生保健組