

健走 × 環保永續 × 你我同行

Walk × Sustainability × Side by Side



活動報名
sign up now

走吧! Step into the Blue 海好有你 Create a Healthier Future

Walkii
ios

Walkii
Android



活動說明
event
instructions

即日起開放報名~3/3截止

Sign-up is open now until March 3.

參加活動前，請先詳閱活動說明書

Please read the event instructions before participating.

快來一起體驗最新健走活動APP

Come and try our latest walking activity app!



115 年中原大學健康促進活動「走吧!海好有你」活動辦法

壹、Walkii 健走主題介紹

走吧!海好有你

Step into the Blue, Create a Healthier Future

健走 × 環保永續 × 你我同行 Walk × Sustainability × Side by Side

任務情境故事：一片美麗的海洋，正被垃圾覆蓋。你的任務，是踏上淨化之旅！每當完成指定目標，就能逐步拾起垃圾，讓海洋恢復潔淨。當垃圾清理過半後，隨著每一次的努力，海洋將開始迎來新生，魚群、珊瑚與各種生物會慢慢回到蔚藍海域。最終，讓整片海洋重新煥發生命力，找回屬於它的澄澈與美麗。

賽制說明：掃描詳見「活動辦法」。

客服LINE：操作使用如有問題，請洽客服LINE，或掃描「操作說明」，服務時間週一~週五08:00-22:00。



操作說明
How to use



活動辦法
event
instructions



LINE客服
check now



貳、活動宗旨：為促進本校教職員工生建立規律身體活動習慣並提升身體適能，辦理「走吧！海好有你」健康促進活動，融合數位科技與永續發展概念之設計理念，透過行走行為之累積與視覺化呈現，連結個人健康行動與海洋永續議題，引導參與者於日常生活中實踐身體活動與永續意識並行之健康生活型態。

參、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。

肆、活動期間：115年3月11日起至115年5月10日止(共8週61天)。

伍、參與對象：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）。

陸、報名方式：

一、報名期間自即日起至115年3月3日止，限額250人，額滿即停止受理。

二、審核通過者將獲得個人專屬之「健康帳號」乙組，並以電子郵件方式寄發。



三、審核通過者須於3月9日至3月12日至衛生保健組完成前測生理指數（InBody）檢測，始視為報名完成，並可獲得活動點數。

四、請先行於行動裝置下載「Walkii」，以利後續使用。

柒、活動辦法：



一、App 登錄：本活動首次導入 Walkii 數位互動程式，透過遊戲化介面設計，結合健走數據即時上傳、任務卡挑戰與視覺化進度回饋，使參與者能清楚掌握個人活動成果，提升參與動機與使用者體驗。



(一)操作說明可點擊連結或掃描：walkii.com.tw/events/cycuedu。

(二)本活動運動須全程攜帶行動裝置，以「Walkii」傳輸紀錄為成績計算結果。

(三)每日須開啟 APP 點選任務卡內之「上傳數據」按鈕上傳當日資料；如當日未上傳，可使用 APP 內之「數據補登」功能，於7日內補登相關紀錄。

(四)如發現異常數據或不符活動規定之情形，主辦單位得不予採計並取消其參與或得獎資格，參與者不得異議。

二、賽制說明：

(一)個人計步：每日健走達到7,500步（約4.7公里），完成者每天可獲得2點。

1.連續15天健走步數達7,500步，可獲得20點。

2.連續30天健走步數達7,500步，額外獲得50點。

3.連續50天健走步數達7,500步，再加碼獲得50點。

(二)領取任務：登入 App 並加入「中原健走圈」後領取任務卡，依任務目標獲得對應點數：

1.Inbody 測量：完成前、後測測量，可各獲得10點。

2.運動分享：拍攝運動時的照片並寫下運動後的心情，紀錄至「運動分享區」，每日分享1篇可獲點數1點，每日上限2篇。

3.打卡尋寶：找尋10台AED位置並完成定位打卡，可獲得20點。

4.碼上集點：為鼓勵參與者走入校園各健康推廣場域，將健走行動延伸至多元學習與生活情境，凡於活動期間內，在指定的宣導場域完成指定任務，即各可獲得10點。

(1)4/27~4/29 校園安全週：參與衛生保健組辦理之系列健康與安全宣導活動，至本組攤位參與主題倡議，並開啟任務卡完成定位打卡。

(2)4/28~5/3 漫讀時光：完成圖書館「漫讀時光」活動，將粉絲專業留言畫面截圖，並開啟任務卡分享照片。

(3)4/28~5/3 超越 AI，與書同行：完成圖書館「超越 AI，與書同行」活動，拍攝借閱書籍照片，並開啟任務卡分享照片。

(4)活動期間設計 2 階段活動滿意度調查，完成可各獲得 5 點。

三、獎勵方式：

(一)抽獎券取得方式：參與者於活動期間累積點數達以下門檻者，可獲得相應之抽獎券：

- 1.累積 50 點：獲得「健走新手」1 張線上抽獎券。
- 2.累積 100 點：獲得「健走先鋒」1 張線上抽獎券。
- 3.累積 200 點：獲得「健走達人」1 張線上抽獎券。
- 4.累積 250 點：獲得「健走菁英」1 張線上抽獎券。
- 5.累積 350 點：獲得「健走霸主」1 張線上抽獎券。
- 6.累積 400 點：獲得「健走王者」1 張線上抽獎券。

(二)抽獎券發放與使用：線上抽獎券將於每月 10 日發放至「任務獎勵」，請於 1 週內完成抽獎，逾期未使用之抽獎券將自動作廢，恕不補發。

(三)抽獎獎項內容：抽獎獎品為「商品禮券」及精選好禮，數量有限，依實際抽獎結果發放。

(四)兌換與領獎方式：得獎名單將於活動結束後公告於 iTouch，請得獎者於指定期間內攜證至衛生保健組領取獎品；逾期未領取者，視同放棄得獎資格。

四、活動頒獎：115 年 6 月 3 日(三)進行頒獎(細節另行公告)。

(一)個人獎：商品禮券 500 元，共 10 名。

種類	獎項名稱	名額	評分方式
健走天數	走遍四海	3	每日達 7,500 步且累積超過 55 天，依達成天數取前三名。
生理指數	排山倒海	2	體重下降最顯著之前兩名(後測-前測/前測*100%)。
生理指數	海闊天空	2	體脂肪下降最顯著之前兩名(後測-前測/前測*100%)。
生理指數	名揚四海	2	肌肉率增加最顯著之前兩名(後測-前測/前測*100%)。
生理指數	海好有你	1	體位過輕者，肌肉率增加最顯著者。

五、注意事項：

(一)後測於 4 月 27 日至 4 月 30 日間進行，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。

(三)Walkii App 操作使用如有問題，請洽客服 LINE，服務時間週一~週五 08:00~22:00。

捌、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。

